3000 Exercícios e Jogos para Educação Física Escolar

Pedro Antonio da Silva

VOLUME 1

SPRINT

2ª edição

Pedro Antonio da Silva

Volume 1

2ª edição

Rua Guapiara, 28 - Tijuca
CEP 20521-180 - Rio de Janeiro - RJ
Telefax: 0XX-21-2264-8080 / 0XX-21-2567-0295 / 0XX-21-2284-9340
e-mail: sprint@sprint.com.br *home page: www.sprint.com.br*

Capa e Editoração: Leandro Peres
Ilustrações: Avaz
Revisão: Cristina da Costa Pereira

CIP-Brasil. Catalogação na fonte.
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

S582t
V.I

Silva, Pedro Antonio da
3000 exercícios e jogos para a educação física escolar / volume I / Pedro Antonio da Silva. - Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2005

inclui bibliografia
ISBN 85-7332-175-X

1. Exercícios físicos para crianças
2. Jogos

I. Título.

03-0070. CDD 796
CDU 796

13.01.03 / 17.01.03 / 002468

Depósito Legal na Biblioteca Nacional, conforme Decreto nº 1.825 de 20 de dezembro de 1967.

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

Currículo

PEDRO ANTÔNIO DA SILVA

Formado em Educação Física - UFRJ

Pós-graduado em Treinamento Desportivo - UFRJ

Professor da Rede Estadual de Ensino - RJ

Professor da Rede Municipal de Ensino - RJ

Autor do livro *2000 exercícios poliesportivos* (vol 1. e vol. 2)

Apresentação

Não resta mais dúvida de que atividades físicas orientadas constituem um capital inerente à saúde no mundo contemporâneo. Embora, neste início de século, o homem tenha entendido que o processo civilizatório lhe proporcionou avanços nos âmbitos das tecnologias e serviços, não obstante, a contrário senso, os "efeitos colaterais" são por demais devastadores. "O homem do nosso tempo transgrediu todas as barreiras do equilíbrio homeostático e sobrepujou o valor da saúde." Os avanços cibernéticos, por vezes, em nome da "qualidade de vida", têm induzido a um *modus vivendi* hipocinestésico e por via de conseqüência a um processo degenerativo altamente impactante no que concerne ao bem-estar completo tendo como modelo as atrofias de espaços e tempo.

A obra que temos a honra de apresentar visa proporcionar ao leitor uma proposta de atividades gimnicas, com e sem uso de aparelhos. É importante ressaltar a preocupação do autor no que respeita aos aspectos pedagógicos, em que se torna imperativa uma progressão nos graus de complexidade dos movimentos e sobretudo das exigências corporais.

O leitor está de parabéns já que, através desta obra, tem ao seu dispor um manancial de técnicas para atuar de forma eficaz contra o sedentarismo, visando o resgate do verdadeiro sentido da saúde.

Ângelo Luis de Souza Vargas
Doutor em Ciências da Motricidade
Mestre em Educação
CREF 1 - 00007 G/RJ

Introdução

A Educação Física escolar representa um imp rt
desenvolvimento geral dos estudantes, fornec u
oportunidades que deverão ser exploradas pelc
estão imbuídos com o alargamento das pos
alunos. Por isso resolvi colocar no papel **3000** at
rão ser utilizadas durante uma aula d

Para facilitar, procurei dividir por temas
composta de maneira que, ao ser utilizada, o le
desde atividades para o aquecimento no prime
pelos exercícios para condição física no se
exercícios e jogos aplicados aos desporto

Essa coleção de três livros apresenta um
dades que deverão ser selecionadas pelos prof
com o objetivo que ele deseje utilizar em cad

Espero que essa coleção possa esta co
professores de Educação Física, na escolha
diferente a cada dia de aula, dando qualidade

Com a oportunidade de mesclar atividades de
fessor poderá fazer uma infinidade de planos d
a seus alunos novidades, o que faria com q e
mais motivados, pois teriam a oportunidade de
dades difer n

Índice

CAPÍTULO 1

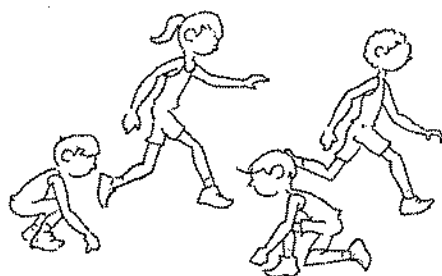
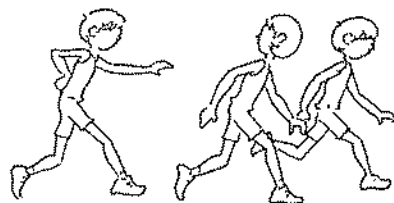
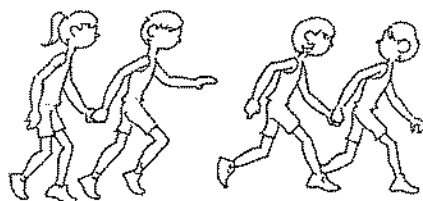
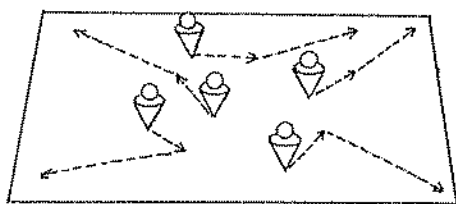
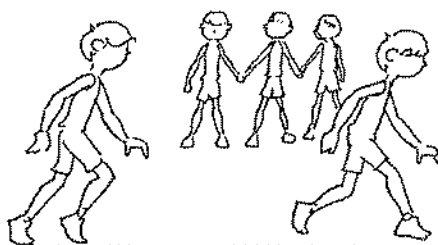
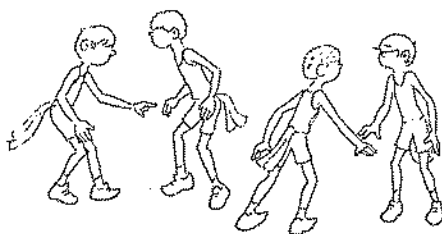
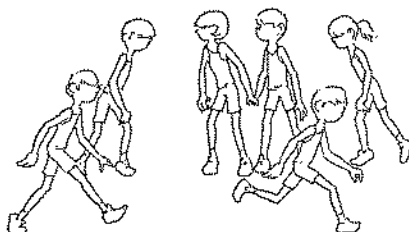
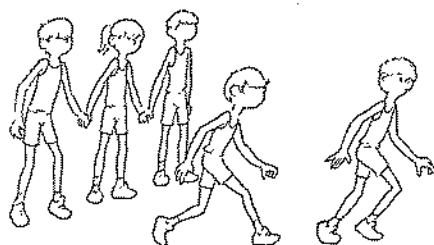
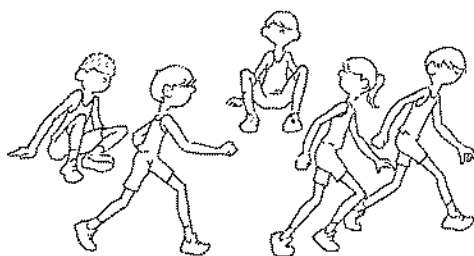
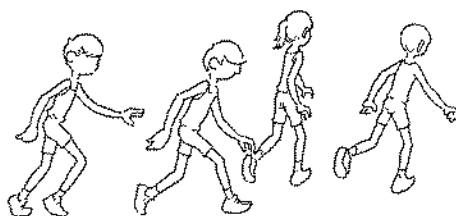
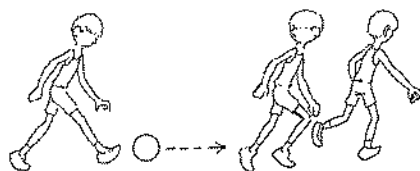
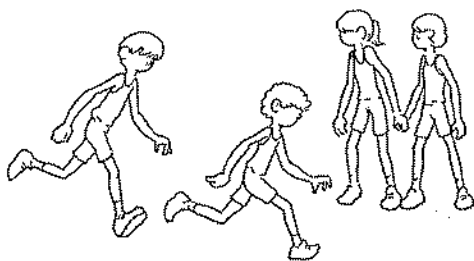
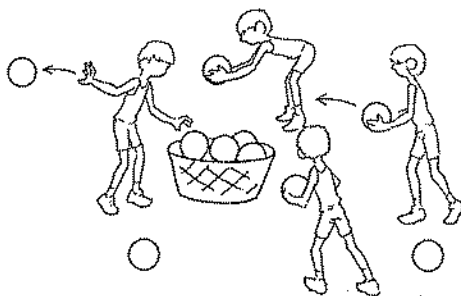
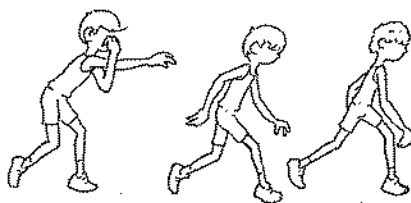
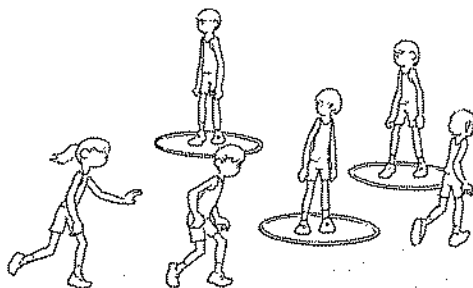
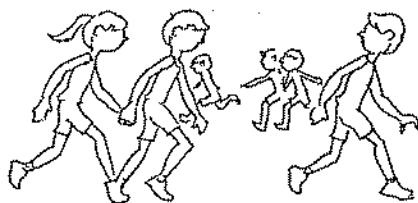
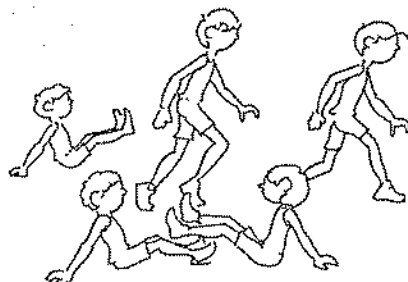
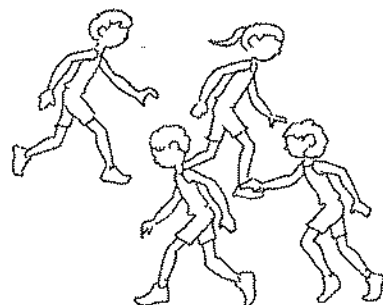
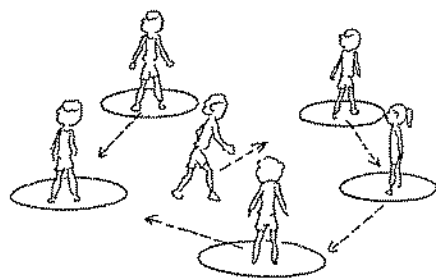
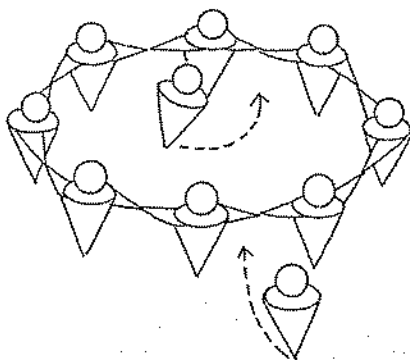
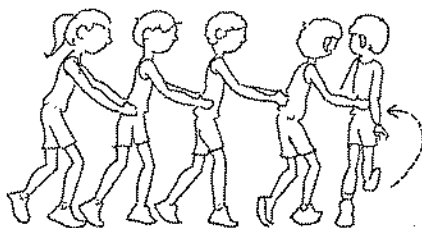
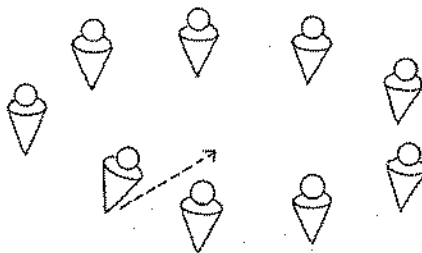
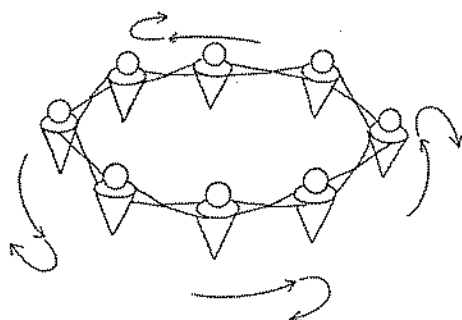
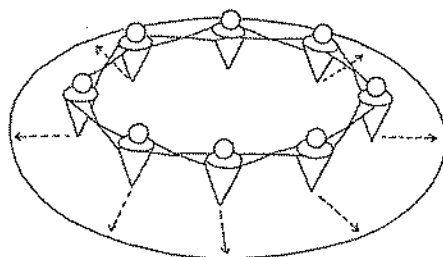
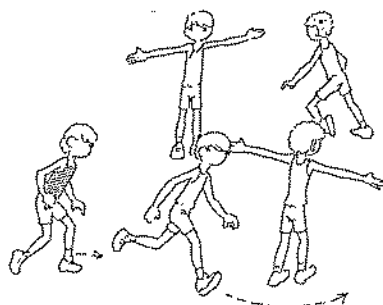
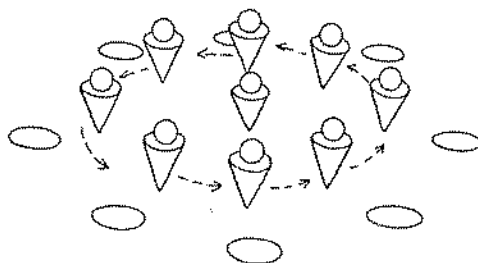
CAPÍTULO 2

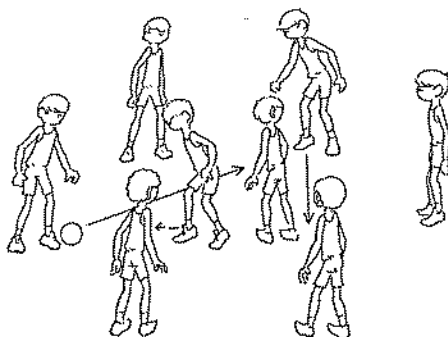
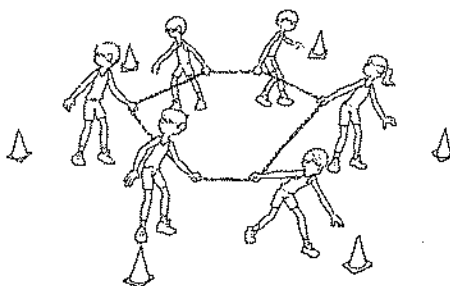
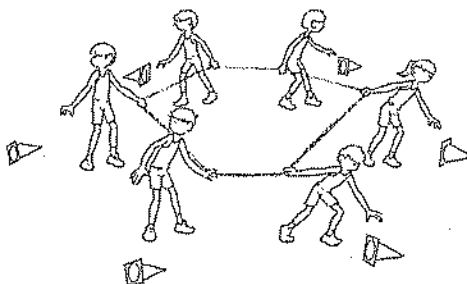
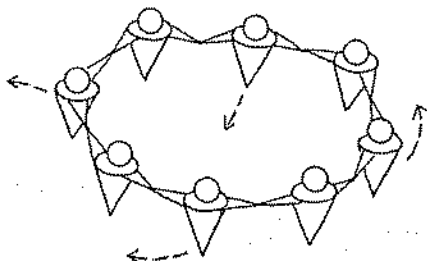
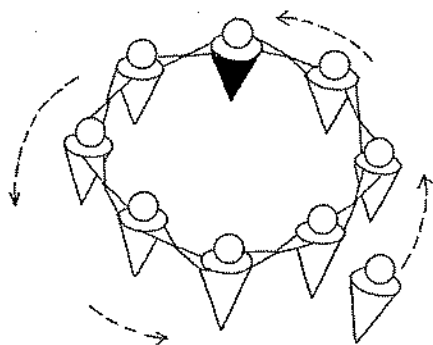
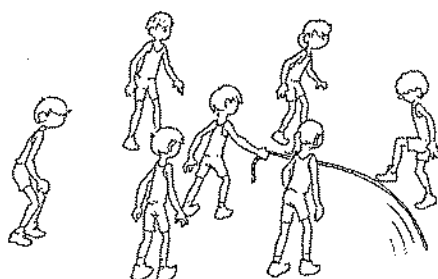
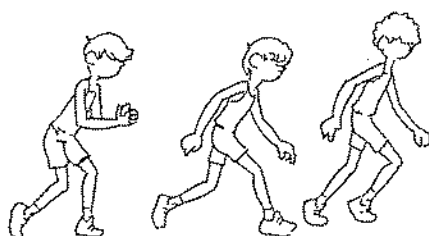
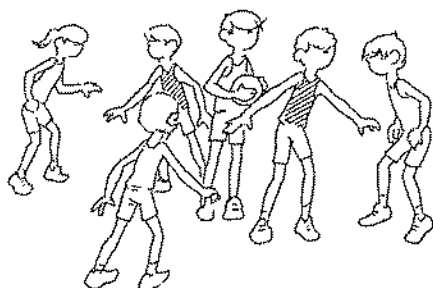
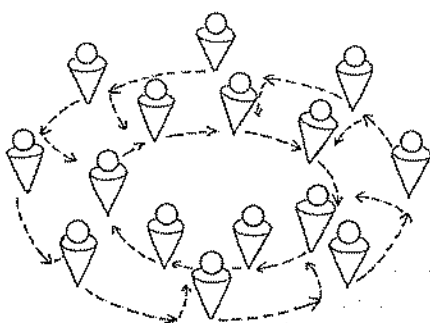
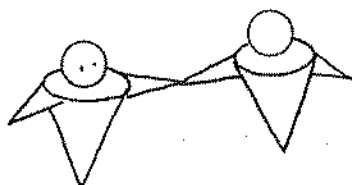
CAPÍTULO 3

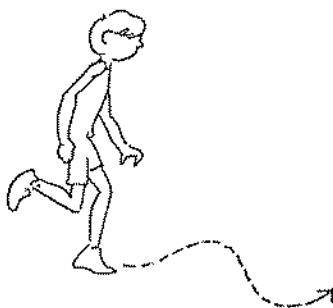
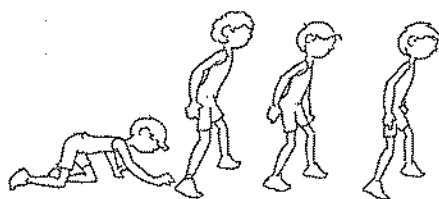
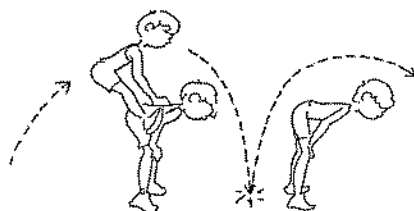
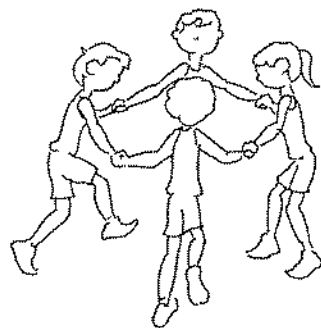
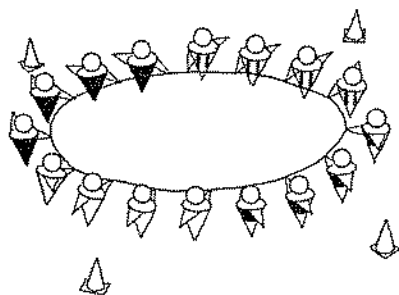
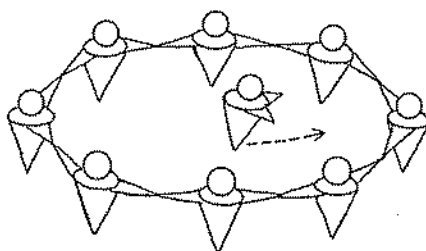
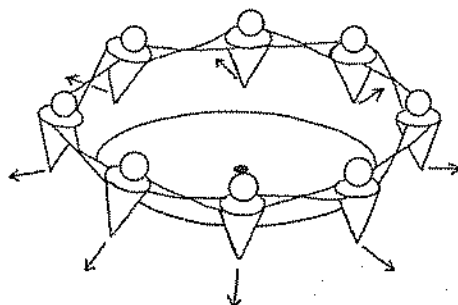
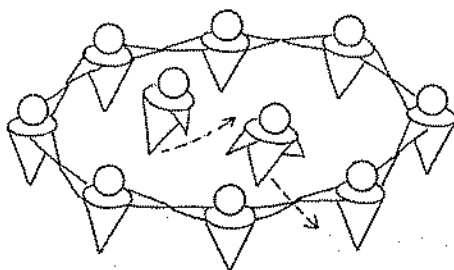
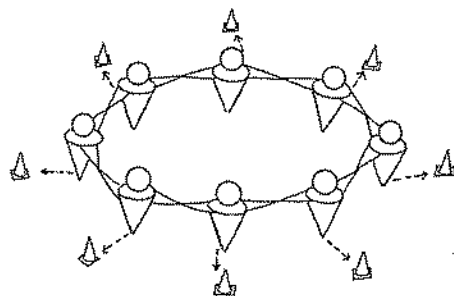
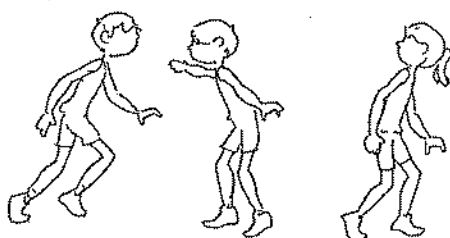
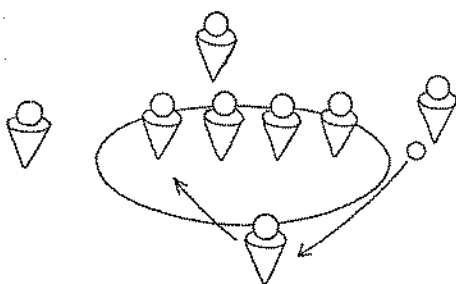
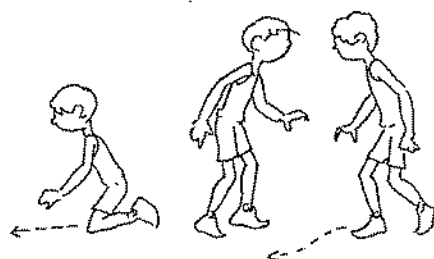
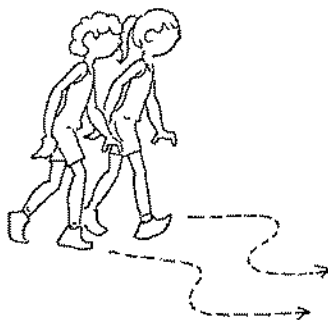
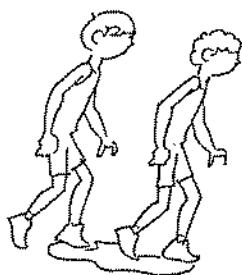
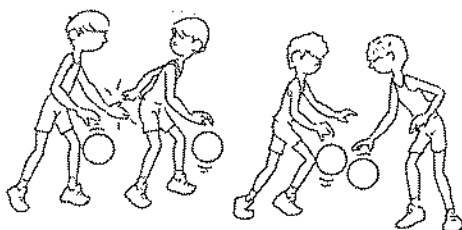
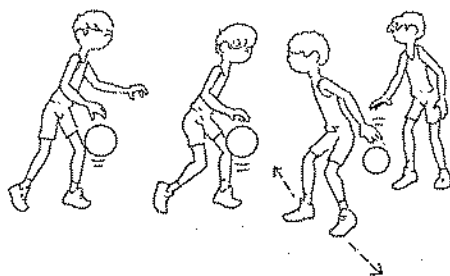
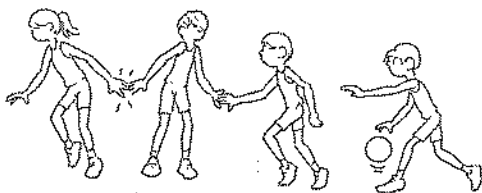
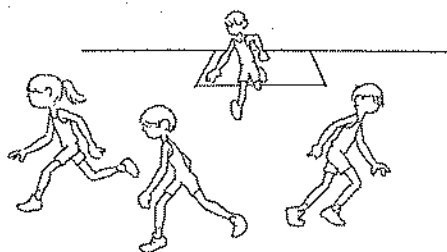
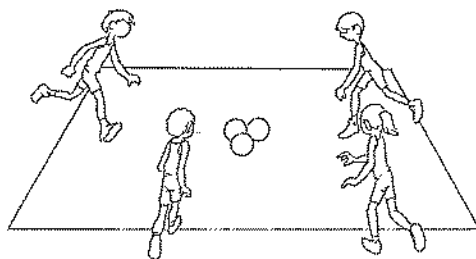
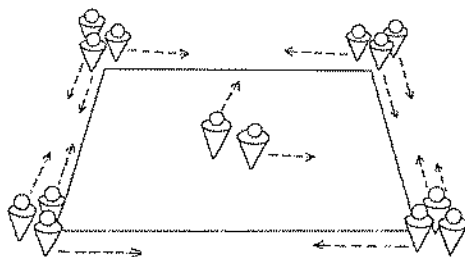
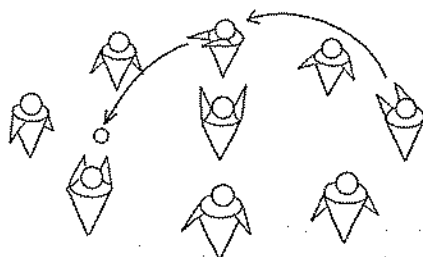
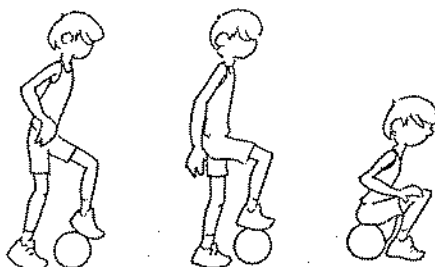
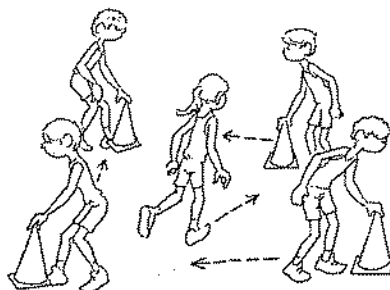
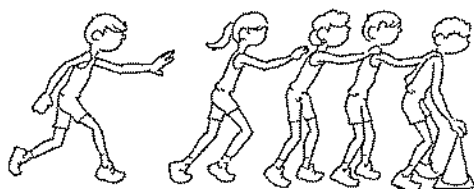
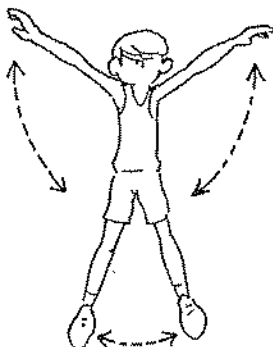
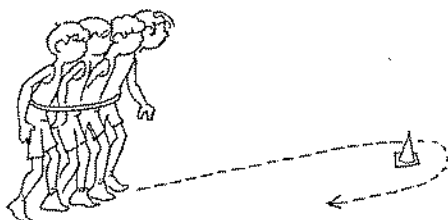
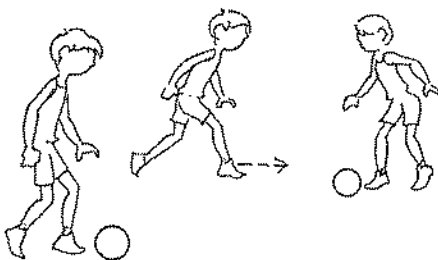
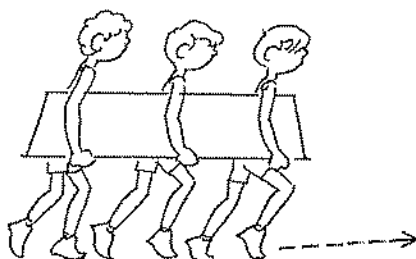
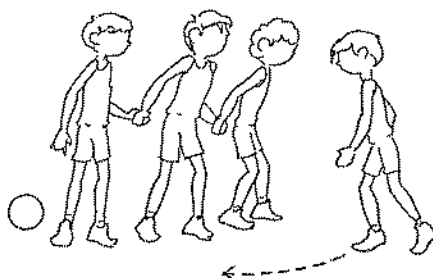
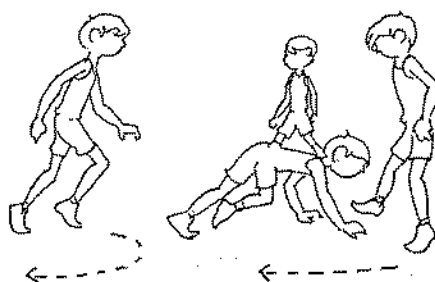
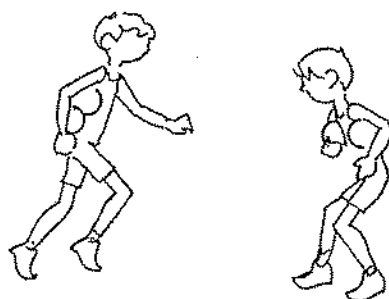
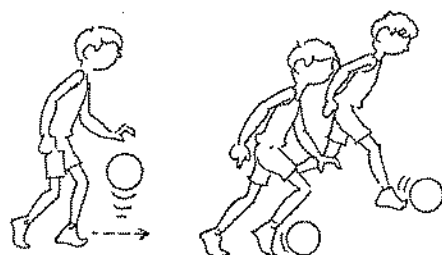
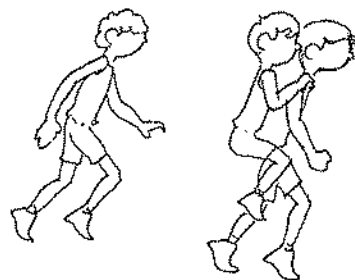
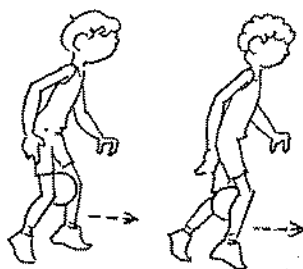
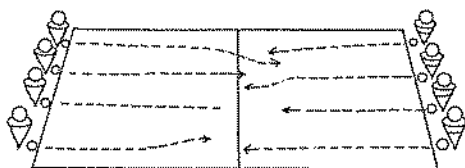
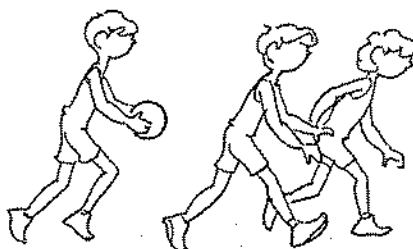
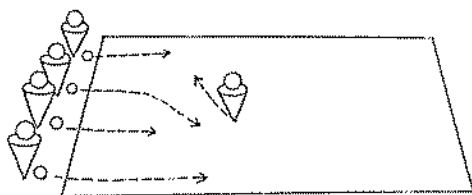
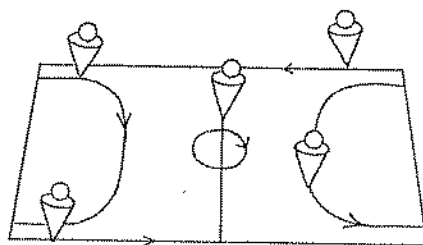
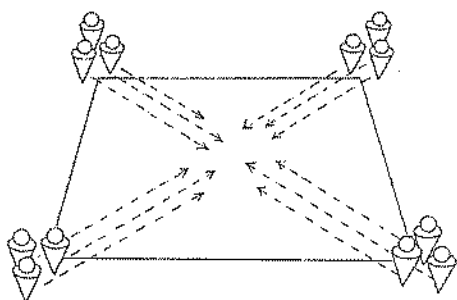
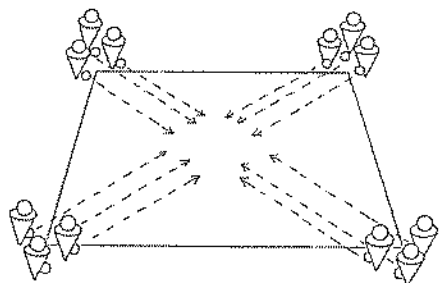
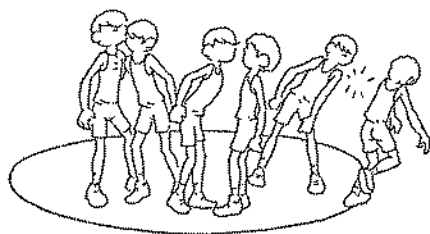
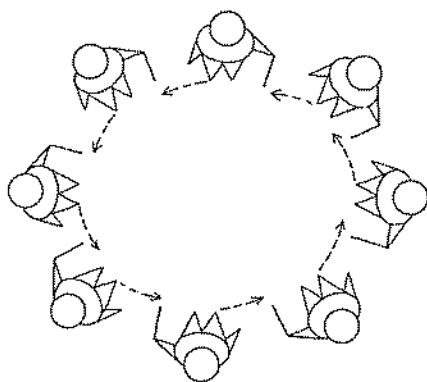
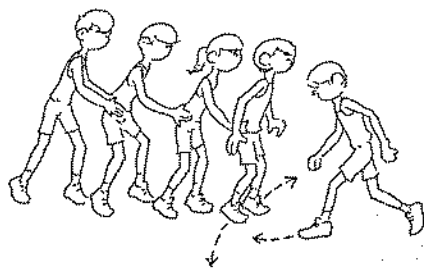
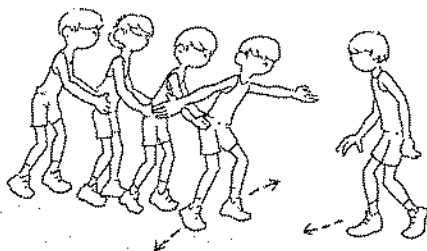
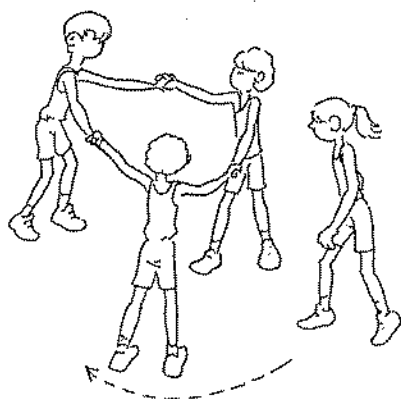
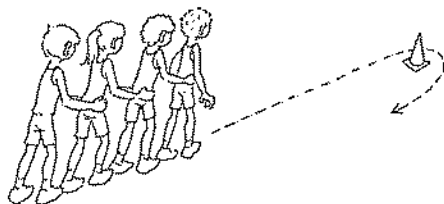
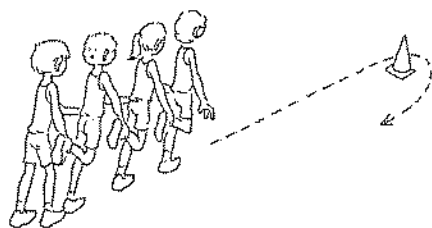
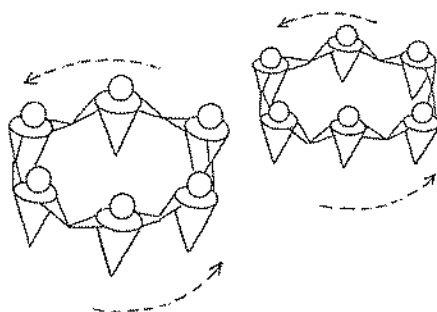
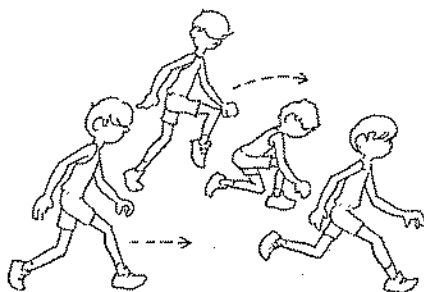
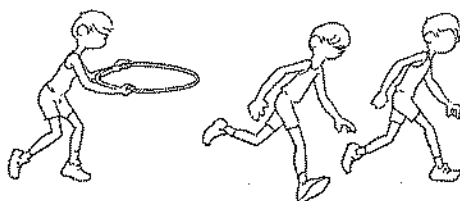
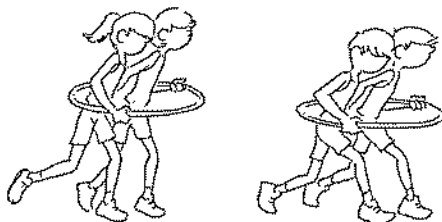
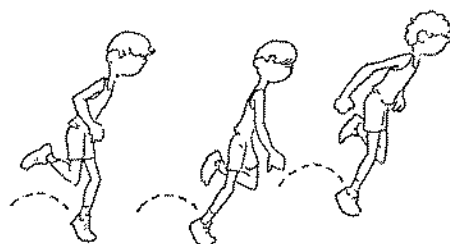
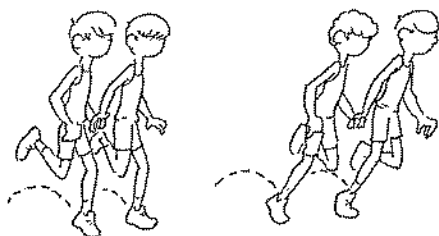
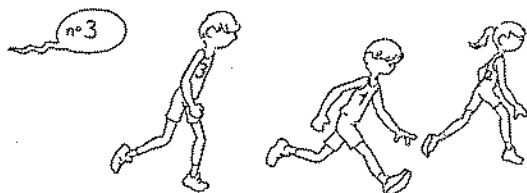
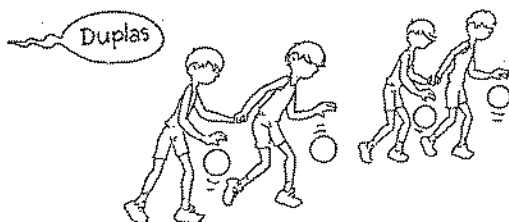
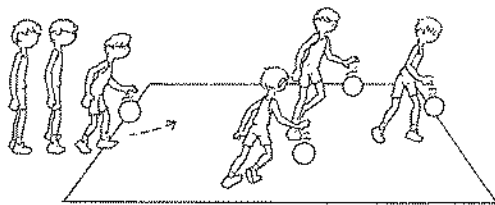
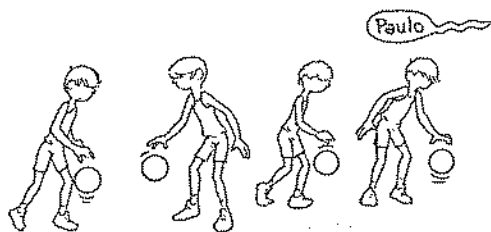
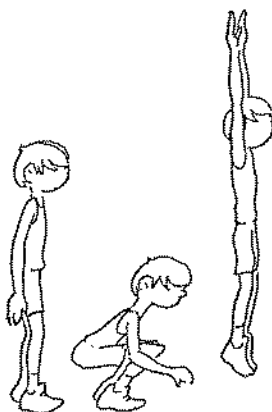
1

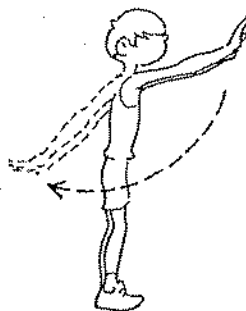
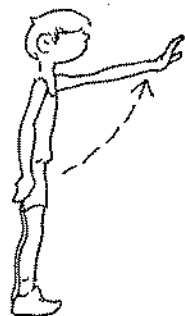
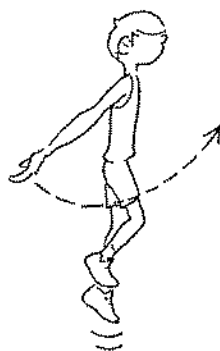
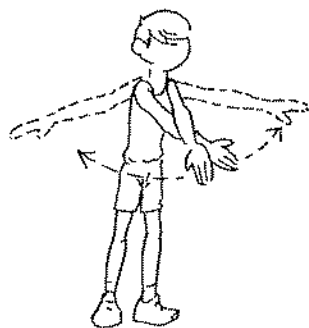
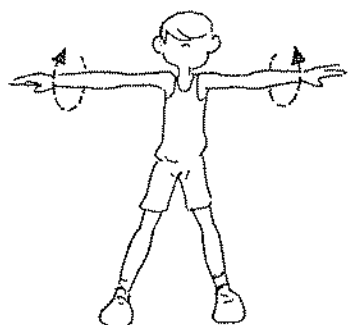
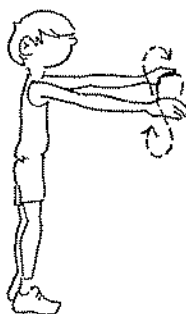
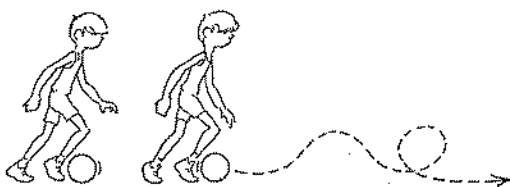
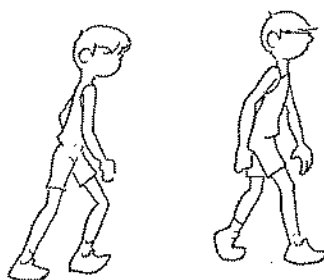
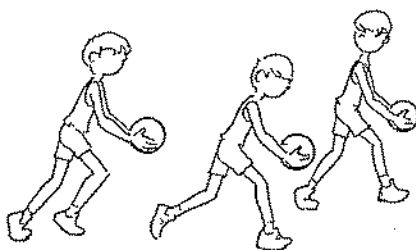
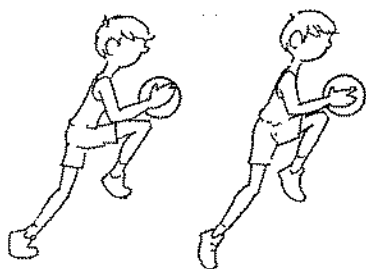
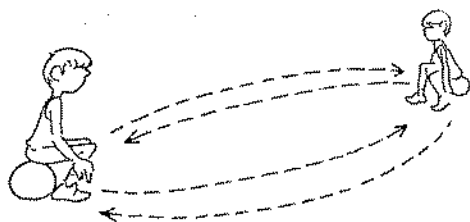
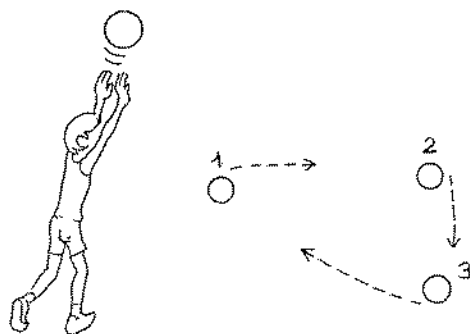
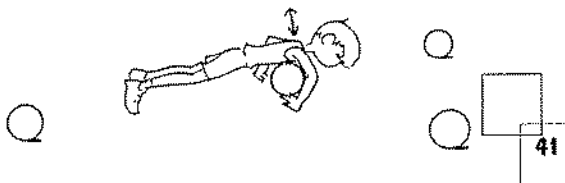
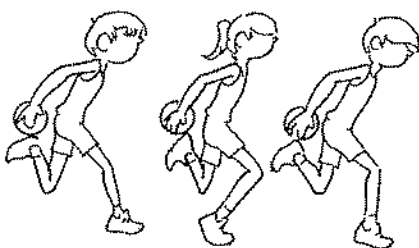
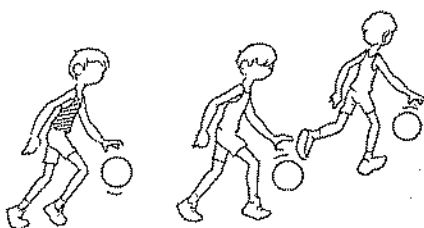
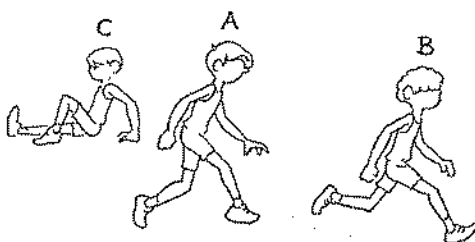
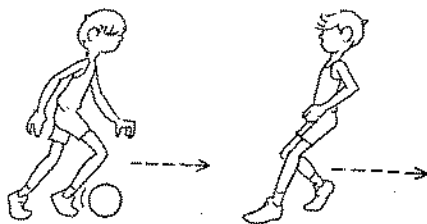
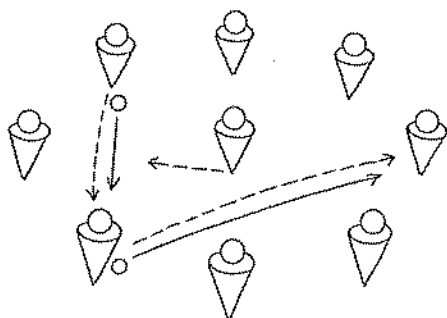
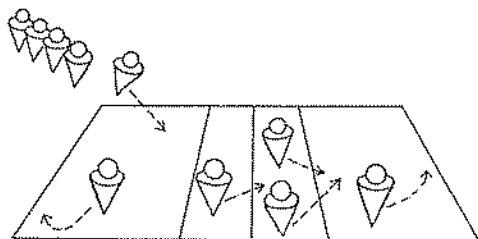
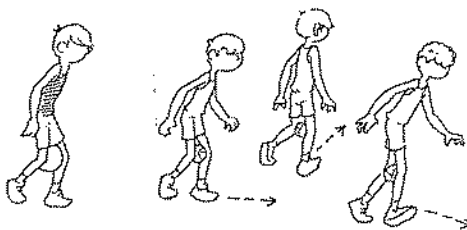
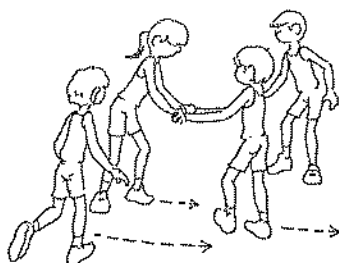
Jogos e exercícios para aqu

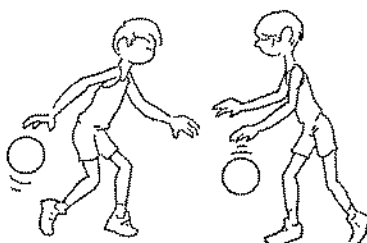
1–Jogos e exercícios para aquecimento

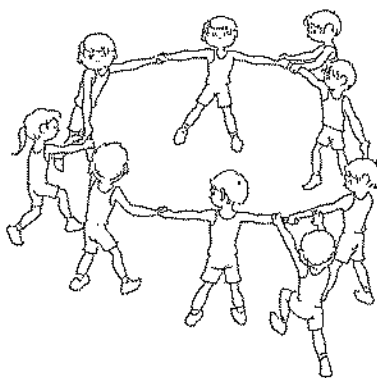
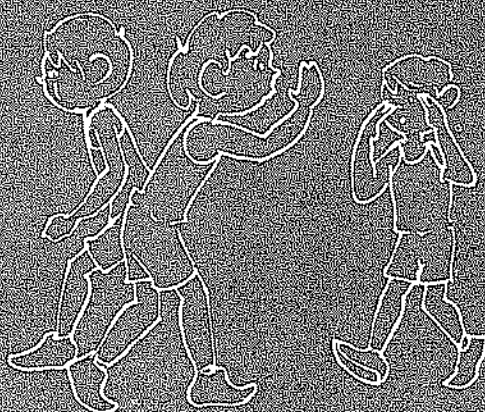
1- Um jogo normal de pegar, o aluno perseguido; para salvar-se, deverá acocorar-se e enquanto estiver nesta posição não poderá ser apanhado. O professor poderá determinar o tempo máximo em que o aluno poderá ficar nesta posição.

2- Funciona como um jogo de pegar normal, sendo que o pegador deverá colocar uma das mãos no lugar em que foi tocado pelo pegador anterior. Somente nessa posição poderá pegar outro companheiro.

3- Alunos em duplas, fugindo em um espaço determinado. Uma dupla será a pegadora, e somente um aluno dessa dupla poderá pegar. Quando esse pegador encostar a mão em outro aluno, o outro aluno da dupla passará a ser o pegador e o que foi apanhado passará a ser o seu par.

4- Alunos correm lentamente pela quadra. Ao sinal do professor, eles deverão correr com a máxima velocidade até locais determinados pelo professor e voltar ao centro da quadra (Ex.: Tocar nos quatro cantos da quadra, tocar nas balizas etc.)

5- Um pegador e os outros alunos espalhados em uma área determinada. O pegador deverá pegar os alunos que estão só. Se três alunos estão de mãos dadas, eles não poderão ser apanhados, se mais de três alunos estiverem de mãos dadas, eles poderão ser pegos. Os alunos apanhados tornam-se pegadores.

6- Alunos com a camisa presa no calção. Ao sinal do professor, eles deverão apanhar as camisas dos companheiros e prenderem no seu calção. Após um tempo, o professor determinará o final da atividade. Vence quem conseguir mais camisas.

7- Em um espaço determinado um jogo de correr e de pegar, mas quando dois alunos derem as mãos, estes não poderão ser apanhados.

8- Alunos espalhados pela quadra, um será o pegador. Durante a atividade, aqueles que forem apanhados pelo pegador deverão dar-lhe a mão para formarem uma corrente, que não poderá ser quebrada. Assim, até o último ter sido pego.

9- Alunos correndo à vontade em um espaço determinado, um ou dois alunos pegando os demais. Os alunos que forem tocados por um dos pegadores deverão sentar no chão e esperar serem salvos por um de seus companheiros.

10- Alunos em um espaço reduzido, um será o pegador. Verificar, após um tempo estipulado pelo professor, quantos colegas ele pegou (não pode pegar o mesmo aluno seguidamente). Após este tempo, trocar o pegador.

11- Alunos espalhados pela quadra, um jogador com uma bola (Futebol), que tentará acertar a bola através de passes nas canelas dos companheiros; quem deixar a bola acertar a canela passará a ajudar o pegador.

12- Todos os alunos deverão formar uma dupla, menos dois; um será o pegador e o outro será o fugitivo. O fugitivo, para não ser apanhado, deverá dar a mão a um aluno de uma das duplas; então, o outro aluno da dupla passará a ser o perseguido.

13- Em um espaço limitado, com um cesto cheio de bolas, um aluno procura esvaziar o cesto com bolas e os outros procuram jogá-las novamente dentro do cesto.

14- Um jogo de correr e de pegar. O pegador deverá segurar, com uma das mãos, a ponta do nariz e passa, com o outro braço, pelo espaço formado pelo braço que segura o nariz. Nesta posição, ele terá que perseguir os colegas até pegar um deles, que deverá ficar nessa posição para pegar outro colega (essa atividade pode ser também de ajudar).

15- É espalhado pela quadra um número de arcos, menor que o número de alunos. Um aluno será o pegador e os outros terão que fugir pela quadra. Os alunos que estiverem dentro dos arcos não poderão ser pegos. Porém, em cada arco, só poderá ficar um aluno. Havendo dois ou mais, estes poderão ser pegos.

16- Alunos formam três duplas, que deverão pegar os alunos restantes. O aluno da dupla que pega troca de lugar com o aluno que foi apanhado.

17- Um jogo de correr e de pegar; entretanto, quem estiver com os pés para o alto não poderá ser apanhado (o professor poderá determinar o tempo máximo em que o aluno pode ficar com os pés para o alto).

18- Alunos em duplas, um da dupla será o pegador, e este só poderá pegar o seu parceiro. Após pegar, há troca de papéis. O tempo máximo de duração deste jogo é de dois minutos, por exigir muito esforço.

19- São espalhados pela quadra vários arcos, havendo um jogador dentro de cada arco, exceto um, que deverá ocupar um arco, quando o professor determinar que os alunos deverão trocar de arcos correndo.

20- Alunos formam um círculo, tendo um companheiro no centro do círculo e outro do lado de fora do círculo. Este tentará pegar o companheiro, que está do lado de dentro do círculo, e os alunos que formam o círculo não deverão deixar, juntando ombro com ombro. O aluno do centro do círculo terá passagem livre pelo mesmo. Após um tempo, ou se o aluno do círculo for apanhado, troca-se a dupla.

21- Alunos formam uma coluna, um segurando na cintura do outro. O primeiro aluno da coluna deverá pegar o último da coluna, e os alunos não deverão deixar, girando a coluna para o lado oposto.

22- Alunos formam um círculo; ao sinal do professor, um vem ao centro do círculo e faz um movimento, que deverá ser repetido por todos; a outro sinal do professor, o aluno que está no centro vai ao encontro de outro aluno, que deverá ir ao centro fazer outro movimento, e assim sucessivamente. O movimento não pode ser repetido.

23- Alunos em círculos de mãos dadas. Ao sinal do professor, o círculo deverá girar para a direita ou para a esquerda, com toda velocidade. A outro sinal do professor, o círculo deverá trocar o sentido da corrida. Se o círculo arrebentar, os alunos que soltaram as mãos perdem um ponto.

24- É feito um círculo com giz, maior que o círculo de alunos com as mãos dadas. Eles tentarão sair do círculo para marcarem pontos. Não vale, se o círculo arrebentar.

25- Em um espaço limitado, um aluno tenta pegar os outros. Os alunos, que forem sendo apanhados pelo pegador, deverão ficar imóveis com os braços abertos (obstáculos). Assim, até que todos tenham sido apanhados.

26- Alunos em círculos, com um arco à frente de cada aluno, no meio do círculo um aluno. O professor deverá determinar como os alunos deverão se movimentar em volta do círculo, por exemplo, correndo, pulando, rastejando etc.

Ao sinal do professor, todos devem procurar um arco, como também o aluno do centro do círculo.

27- Alunos formam um círculo com dois alunos ao centro. Os alunos do circulo trocam passes (Futebol, Basquetebol) e os alunos de dentro do circulo tentam pegar a bola para sair do centro.

28- Uma corda é amarrada nas suas extremidades com um nó, fazendo um circulo. Alunos seguram com uma das mãos, a corda. A alguns metros atrás de cada aluno um cone, que deverá ser derrubado pelo aluno, que não pode soltar a corda.

29- Variação: Atividade igual à anterior. Os alunos deverão levantar os cones que estão derrubados.

30- Alunos formam um círculo com as mãos dadas; eles deverão puxar o circulo para direita, esquerda, para frente, para trás etc. A dupla que deixar arrebentar o circulo, pega uma tarefa estipulada pelo professor.

31- Alunos em círculo, de mãos dadas. Um aluno colocado fora do círculo. Este deverá pegar um companheiro do círculo que esteja do outro lado. Os alunos do círculo não podem deixar, girando o círculo para a direita ou para a esquerda.

32- Alunos formam um círculo, o professor no centro do círculo, com uma corda nas mãos, deverá girar a corda para que os alunos saltem. O aluno que tocar na bola perderá um ponto.

33-Um aluno é o pegador, porém esse aluno só pode se deslocar com as mãos agarradas, inclusive, para pegar um fugitivo, terá que ser com as mãos unidas. O aluno que foi tocado troca de lugar com o pegador.

34- Um aluno, com uma bola nas mãos, terá dois guarda-costas; os outros alunos se colocam ao redor com o objetivo de tocar a bola, sem ser tocados pelos guarda-costas. Se o jogador é tocado pelo guarda-costas, deve dar uma volta pela quadra como castigo e continuar na atividade. Se o aluno tocar na bola, ele trocará de lugar com o aluno que estava segurando a bola.

35- Alunos formam dois círculos concêntricos. No círculo externo, há um ou dois alunos a mais. Estes círculos deverão correr em direções contrárias. Ao sinal do professor, o círculo interno, pára com as pernas afastadas, e os alunos do círculo externo deverão entrar cada um embaixo das pernas dos alunos do círculo interno. O que não conseguir terá que continuar no círculo externo, que agora é formado pelos alunos do primeiro círculo interno.

36- Variação: Atividade igual à anterior, mas em vez de os alunos se colocarem embaixo das pernas dos companheiros, eles deverão dar as mãos aos colegas do outro círculo.

37- Variação: Atividade igual à anterior, com os alunos tendo que subir nas costas dos companheiros.

38- Variação: Exercício igual ao anterior, com o deslocamento dos alunos sendo feito em um pé só.

39- Alunos correndo em coluna pela quadra. Ao sinal do professor, todos deverão parar com as pernas afastadas; o último deverá passar por baixo das pernas dos companheiros, até chegar à frente (todos deverão passar por baixo das pernas dos companheiros).

40- Variação: Exercício igual ao anterior, com os alunos parando com as mãos nos joelhos e tronco abaixado; o último deverá pular sobre os companheiros.

41- Alunos formam um círculo com quatro alunos de mãos dadas. Ao sinal do professor, eles tentarão pisar nos pés dos companheiros; não pode pisar nos pés dos companheiros do lado.

42- Alunos formam um círculo. Dentro do círculo são divididos em quatro grupos com o mesmo número de alunos. Atrás de cada grupo, coloca-se um cone, todos deverão segurar em uma corda e cada grupo tentará derrubar o seu cone.

43- Alunos formam um círculo de mãos dadas, com um aluno no centro, o qual terá que sair do círculo, forçando para arrebentá-lo.

44- Alunos formam um círculo, havendo no centro deste círculo o círculo central de uma quadra de Futsal. Alunos deverão puxar os companheiros para alguém tocar no círculo do meio da quadra. Quem tocar ou arrebentar o círculo perde um ponto.

45- Alunos formam um círculo, havendo no centro dois alunos, que tentarão fugir do círculo, passando por baixo das mãos, pulando por cima ou rompendo o círculo. Se o aluno conseguir fugir, ele trocará de lugar com um dos alunos do círculo que o deixou fugir.

46- Alunos de mãos dadas formam um círculo, atrás de cada aluno um cone. Eles tentarão derrubar o cone com o pé, sem arrebentar o círculo.

47- Um aluno é o pegador, outro aluno tentará dificultar a movimentação do pegador, posicionando-se no caminho do pegador, com os braços abertos. Se o pegador conseguir pegar um fugitivo, trocará de lugar com ele.

48- Quatro alunos formam uma coluna dentro de um círculo, fora do círculo quatro alunos trocam passes com o objetivo de acertar a bola no último aluno da coluna.

49- Alunos são divididos em grupos de três. Dentro de cada grupo um será o pegador, outro será o protetor e o terceiro, o fugitivo. O fugitivo só poderá se deslocar de joelho, e o pegador terá que encostar a mão no fugitivo sem que o protetor encoste-se a ele.

50- Alunos em duplas, um deverá movimentar-se à vontade, o outro deverá posicionar-se sempre do lado esquerdo do companheiro que se movimenta(não pode segurar o companheiro).

51- Exercício igual ao anterior, com o aluno tendo que ficar sobre a sombra do companheiro.

52- Em um espaço limitado, todos os alunos driblando com uma bola de Basquetebol ou Handebol. O objetivo desse jogo é que os alunos sem perder a posse de bola e com a mão livre tocam no traseiro dos companheiros e não deixam tocar no seu.

53- Em um espaço limitado, vários alunos driblando, com uma bola de Basquete, um será o pegador, que deverá tocar nos outros alunos sem perder a posse de bola. Quando um aluno é tocado, ele deverá deixar a sua bola fora do espaço limitado e virá ajudar o pegador, posicionando-se na frente (sem usar os braços) dos alunos, atrapalhando a sua movimentação.

54- Todos os alunos em duplas em um espaço limitado, menos dois, um com uma bola será o pegador e o outro sem a bola será o fugitivo. O pegador deverá driblar com a bola de Basquetebol, e tocar (não vale jogar a bola) com a bola no jogador que está livre; este pode dar a mão a uma dupla, e o jogador do outro lado deverá desprender-se e passar a ser o perseguido.

55- Um aluno é o pegador, este deverá sair de seu espaço determinado, e tocar em um aluno fugitivo, voltando logo a seguir para o seu espaço. A seguir, os dois alunos de mãos dadas deverão pegar o terceiro aluno, voltando logo a seguir para o espaço do pegador, e assim até todos terem sido pegos.

56- No centro da quadra, colocam-se várias bolas (Futsal, Basquetebol, Handebol). Os alunos se colocam fora da quadra. Ao sinal do professor, deverão se apoderar de uma bola e sair controlando da quadra sem que os alunos que não conseguiram bolas as tomem. Os alunos que não conseguiram bola podem "roubar" as dos companheiros, somente enquanto eles estiverem dentro da quadra.

57- Alunos formam quatro grupos, cada grupo colocado em um canto da quadra. Ao sinal do professor, eles deverão trocar de cantos, não deixando os dois alunos que estão colocados no meio da quadra tocar neles. Cada passagem dos alunos pelos quatro cantos da quadra vale um ponto, e quando o aluno é tocado, começa a contagem novamente.

58- Alunos em círculo, lançam a bola entre eles. Um aluno, no meio do círculo, deverá tocar na bola para sair deste local. O aluno do círculo que executou o passe, em que o aluno do círculo tocou na bola, deverá trocar de lugar com ele. A bola não poderá bater no chão; batendo, o último a tocar na bola, antes de ela bater no chão, trocará de lugar com quem está no centro.

59- Alunos em uma área limitada, cada um com uma bola (Futebol, Basquetebol), eles deverão conduzir a bola por entre os companheiros, sem se chocarem. Quando o professor der um apito, todos os alunos deverão pisar com o pé direito sobre a bola; com dois apitos, todos deverão pisar com o pé esquerdo sobre a bola e, com três apitos, todos deverão sentar sobre a bola.

60- Alunos espalhados pela quadra, cada aluno deverá estar colocado com uma das mãos sobre um cone, um aluno sem o cone e trotando pelo espaço. Ao apito do professor, todos devem procurar um novo cone, e sempre deve ser um aluno.

61- Vários cones espalhados pela quadra, os alunos devem estar espalhados pelos cones (no máximo, três por cone). O primeiro aluno a chegar ao cone deve colocar as mãos no mesmo. O segundo e o terceiro, com as mãos no ombro do aluno da frente. Os alunos restantes, correndo de um pegador. Para poder fugir do pegador, o aluno deve correr até o cone, colocar as mãos no ombro do último; o primeiro será obrigado a correr e a fugir do pegador.

62- Aluno, de pé, deverá aduzir os braços e pernas simultaneamente, retornando à posição inicial (polichinelo).

63- Alunos formam duas colunas, com os alunos amarrados um no outro. Eles deverão correr até um ponto determinado pelo professor e voltar ao local de origem.

64- Todos os alunos com uma bola, menos o pegador, que deverá tentar pegar a bola de alguém. Quem perder a posse de bola passará a ser o pegador (pode ser utilizada bola de Futebol, Futsal, Basquetebol ou Handebol).

65- Alunos formam duas colunas; de três em três, de cada coluna, deverão correr dentro de uma parte do plinto, ida e volta até um cone.

66- São formados vários grupos de quatro alunos, sendo que um será o perseguidor e os outros três, com as mãos dadas, deverão proteger uma bola colocada entre eles; o trio poderá deslocar-se, conduzindo a bola, como também fazer a proteção com o corpo, porém eles não poderão soltar as mãos. Após um tempo, trocam-se as funções dos alunos.

67- Alunos formam um círculo com as pernas afastadas, menos dois alunos, um será o pegador e o outro será o fugitivo. Para o fugitivo escapulir da perseguição, ele terá que se refugiar entre as pernas de um aluno do círculo; nesse momento, trocam-se as funções: o pegador passa a ser o fugitivo e o aluno sob cujas pernas o fugitivo entrou passa a ser o pegador, e assim sucessivamente.

68- Todos os alunos se deslocando em um espaço limitado, com duas bolas cada um; cada aluno deverá tocar em um companheiro. Nesse momento, ele deverá receber uma bola do companheiro tocado. O professor deverá verificar qual aluno consegue ficar com quatro bolas mais tempo.

69- Em um espaço amplo e delimitado, um jogo de pegar; o aluno que está perseguindo deverá conduzir uma bola de Basquete, os outros conduzirão uma bola de Futsal. Quem for tocado pelo pegador trocará de bola e função com ele.

70- Uma atividade de perseguição, na qual os perseguidos, para evitarem serem tocados, devem subir nas costas de um companheiro, sendo que, quando saírem das costas do companheiro, não poderão mais montar no mesmo aluno de forma sucessiva.

71- Em um espaço limitado, os alunos deverão fugir com uma bola presa entre as pernas, e o pegador também deverá ter uma bola presa entre as pernas.

72- Alunos são divididos em dois grupos, cada grupo colocado em um lado da quadra sobre a linha de fundo. Cada aluno com uma bola; ao sinal do professor, eles deverão trocar de lado o mais rápido possível e sem perder a posse de bola. O aluno que perder a bola sairá da atividade e o último a chegar deverá trocar de equipe.

73- Um aluno, com uma bola, deverá tocá-la no resto dos alunos. Conseguindo tocar em alguém, haverá uma troca de função. Próximo à linha que limita o espaço do jogo, serão colocadas várias bolas. Ao sinal do professor, o aluno, que está perseguindo, deverá ir esconder-se em um dos dois arcos; até sua chegada ao arco, os outros alunos poderão apanhar as bolas para lançá-las no perseguidor. A outro sinal do professor, a atividade se reinicia.

74- Em uma quadra, é colocado um defensor no centro; os outros alunos, cada um com uma bola, deverão estar posicionados atrás da linha de fundo. Ao sinal do professor, os alunos deverão deslocar-se com a bola (conduzindo com os pés ou driblando com as mãos) para chegar ao outro lado da quadra, sem que o defensor se apodere da bola. Se o defensor tocar em uma bola, ele trocará de função com o aluno que estava com essa bola.

75- Alunos deverão correr livremente sobre todas as linhas demarcatórias da quadra.

76- Os alunos são divididos em quatro grupos, que deverão ser colocados em cada canto de um espaço determinado. Ao sinal do professor, eles deverão atravessar, correndo, para o lado determinado pelo professor, não podendo tocar em outro aluno. Se tocarem, estes deverão pagar uma tarefa.

77- Variação: Atividade igual à anterior, com os alunos conduzindo uma bola (Futebol, Basquetebol).

78- É feito no chão um círculo de giz, cuja dimensão esteja de acordo com o número de alunos. Estes, colocados no interior do círculo, tentam expulsar os outros alunos para o exterior. Não vale usar os braços.

79- Alunos fazem um círculo, cada um apoiando a mão sobre um bastão. Ao sinal do professor, deverão deixar o bastão no lugar e deslocar-se para a direita ou para a esquerda, apoiando a mão sobre o bastão ao lado.

80- Alunos formam uma coluna, um segurando na cintura do outro, com um aluno solto à frente da coluna. Este tentará pegar o último aluno da coluna e os companheiros não deverão deixar.

81- Variação: exercício igual ao anterior, com o primeiro aluno da coluna podendo utilizar os braços para evitar que o jogador que está pegando cumpra a sua função.

82- Alunos são divididos em grupos de quatro, sendo que três formam um pequeno círculo com as mãos dadas, e o aluno que sobrou do lado de fora do círculo deverá encostar a mão no colega que está do lado oposto do círculo. Porém, só poderá encostar a mão pelas laterais, e não por cima dos braços dos colegas do círculo.

83- Alunos formam várias colunas, com cada um segurando a cintura do companheiro da frente. Ao sinal do professor, inicia-se a corrida até um ponto determinado, ida e volta. Vencerá quem chegar primeiro. É desclassificada a equipe que se soltar no trajeto.

84- Variação: Exercício igual ao anterior, com os alunos segurando um dos pés do companheiro da frente.

85- Alunos formam dois círculos com o mesmo número de alunos. Ao sinal do professor, eles deverão dar um número de voltas para direita ou para a esquerda. Ganhará o grupo que terminar as voltas primeiro. O círculo não pode arrebentar.

86- Uma brincadeira de pegar, com um aluno sendo o pegador, que tentará pegar outro aluno. O aluno que for tocado pelo pegador deverá ficar agachado e, para entrar novamente na brincadeira, um aluno deverá saltar por cima dele.

87- Um aluno será o pegador; para pegar outro aluno, deverá colocar o colega dentro de um aro. O aluno que for acertado passará a ser o pegador.

88- Alunos em duplas, dentro de um aro. Uma dupla será a dupla pegadora, que deverá tocar em outra dupla, que passará a ser a pegadora.

89- Um pique em que todos os participantes, inclusive o pegador, deverão se deslocar pelo espaço determinado com um pé só.

90- Variação: Exercício igual ao anterior, com todos os alunos em duplas, inclusive os pegadores.

91- Vários alunos espalhados pela quadra, cada um receberá um número. O professor determinará qual o número que deve ser o pegador e os outros alunos deverão fugir do pegador. Após um tempo, ou quando o pegador tocar em outro aluno, trocar-se-á o pegador.

92- Cada aluno com uma bola (Basquete, Futebol, Handebol), eles deverão conduzir a bola pelo espaço determinado. Ao sinal do professor, deverão formar duplas, trios, quartetos etc., de acordo com o pedido do professor.

93- Os alunos são divididos em dois grupos, um na metade de uma quadra, cada um com uma bola de Basquete deslocando-se e fazendo o drible. O outro grupo forma uma coluna fora da quadra, o primeiro desse grupo com uma bola. Ao sinal do professor, o primeiro desse grupo entra na quadra driblando, para tocar em um jogador, assim que conseguir passar a bola para o segundo companheiro da coluna e assim até que todos os alunos da coluna tiverem participado. Quando os grupos trocarem de funções, o professor marcará o tempo de realização da tarefa de cada equipe.

94- Todos os alunos em um espaço limitado, cada um com uma bola de Basquete driblando nesse espaço. Ao sinal do professor, os alunos deverão trocar de bolas com um companheiro. O professor também poderá falar o nome de um aluno que deverá perseguir os companheiros, com o objetivo de tirar-lhes a posse de bola. Quando o treinador determinar a troca de bola, o aluno não mais poderá atrapalhar os companheiros.

95- Aluno, de pé, flexiona as pernas, toca as mãos no chão, salta, elevando os braços.

96- Aluno, de pé, deverá fazer a elevação alternada dos braços.

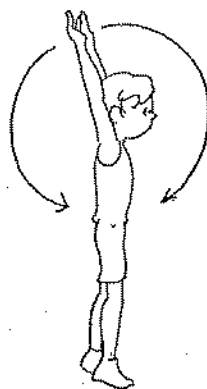
97- Aluno, de pé, deverá fazer a circundução dos braços para trás (frente).

98- Aluno, de pé, deverá fazer a cincundação de um braço para frente (trás) e depois o outro braço.

99- Aluno, saltitando, deverá fazer a circundução dos dois braços para frente (trás).

100- Aluno, com os braços esticados à frente, deverá cruzá-los, afastando-os logo a seguir.

101- Aluno, de pé, pernas afastadas, braços abertos, deverá fazer círculos com os braços.

102- Aluno, de pé, pernas unidas, braços estendidos à frente, deverá realizar movimentos com os braços, realizando um "oito" com cada um deles.

103- Alunos, em duplas, cada um com uma bola; um colocado atrás do outro. O da frente conduzirá a bola de várias maneiras, sendo seguido pelo outro aluno. Após um tempo, trocam-se as funções.

104- Uma atividade de perseguição, com os praticantes só podendo se locomover através da marcha atlética (um pé deverá estar sempre em contato com o solo). O pegador só sairá dessa posição se encostar o tronco em outro aluno. Não vale pegar com os braços e as mãos.

105- Uma atividade normal de pegar, com um ou dois pegadores, sendo que todos os alunos deverão ter, entre as duas mãos, uma bola de medicinebol, inclusive os pegadores.

106- Alunos formam uma coluna, cada um com uma bola, o aluno deverá correr, tocando com os joelhos na bola que está na altura do peito.

107- Alunos em duplas, um sentado à frente do outro sobre uma bola de medicinebol, a uma distância de dez metros. Ao sinal do professor, saem correndo em direção à outra bola, sentando sobre ela e voltando rapidamente para sentar sobre a sua bola (verificar quem chega primeiro).

108- Alunos correndo por um espaço determinado, jogando constantemente uma bola de medicinebol para o alto, à frente do seu corpo. Ao sinal do professor, deixa a sua bola no chão, correndo para tocar em três bolas diferentes, voltando para apanhar a sua e tornar a conduzi-la.

109- Exercício igual ac anterior, com os alunos tendc que fazer três ou mais flexõe: de braço, acima de três bolas

110- Alunos em coluna, cada um segurando uma bola próxima à região glútea, deverão correr, tocando com os calcanhares na bola.

111- Uma atividade de pegar, com todos os alunos, inclusive o pegador, tendo que driblar com uma bola de Basquetebol, para poder se deslocar.

112- Alunos são divididos em grupos de três, alunos A, B e C. Aluno A persegue o B, o aluno C descansa. Logo após, o aluno B persegue o aluno C, o aluno A descansa, e finalmente, o aluno C persegue o aluno A. A cada quarenta segundos, faz-se a troca, ou quando o companheiro for apanhado.

113- Alunos em duplas, afastados dois metros um do outro, um da dupla com uma bola, o qual deverá conduzir uma bola com os pés (ou com as mãos, a de Basquetebol) em direção ao companheiro, que deverá deslocar-se de costas até uma distância determinada. Quando o aluno chegar, passa a bola para o aluno que se deslocou de costas para realizar a mesma movimentação para o outro lado. Repetir várias vezes.

114- Alunos formam um círculo, com um aluno no centro do mesmo. Os alunos do centro trocam passes e, após o passe, deverão deslocar-se para o lugar de outro aluno; o aluno do centro tentará interceptar a bola para trocar de lugar com o que efetuou o passe errado.

115- Alunos são divididos em dois grupos, um grupo coloca-se em coluna ao lado da quadra, e o outro grupo foge na metade da quadra. Ao sinal do professor, o primeiro aluno da coluna corre para pegar um aluno que está correndo; quando consegue, é liberado pelo professor outro aluno da coluna para pegar, e assim até que todos os alunos da coluna tenham participado. Logo após, trocam-se os papéis de cada equipe (o professor deve marcar o tempo de cada equipe, para verificar quem fez a atividade no menor tempo).

116- Alunos se deslocando pela metade de uma quadra, todos com uma bola de meia, segura entre as coxas ou joelhos, e o pegador com uma bola tipo "dente-de-leite". Sempre que o pegador tocar em outro aluno, trocará bola com esse, que passará a pegar.

117- Alunos formam grupos de quatro, dois dão as mãos, um outro aluno deverá ficar protegido dos alunos com as mãos dadas; outro, que está só, deverá pegar o que está sozinho; os alunos que estão de mãos dadas não deverão deixar, ficando sempre entre os dois alunos.

118- São traçadas no chão da quadra, quatro linhas paralelas, a uma distância uma da outra de seis metros. Os alunos deverão correr partindo da linha de fundo até a primeira linha, retornando à linha de fundo, e assim em todas as linhas. Sendo que, em cada linha, terão que fazer dez flexões de braços.

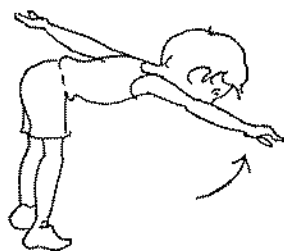
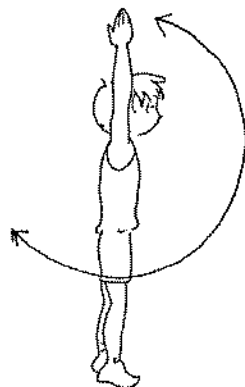
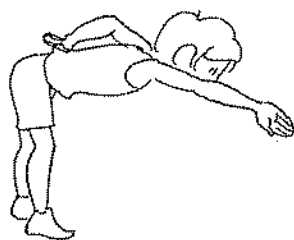
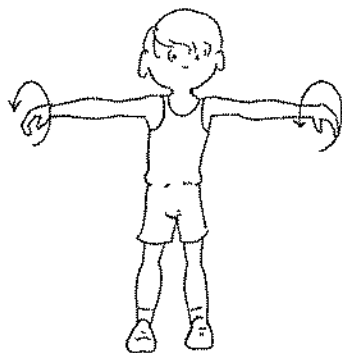
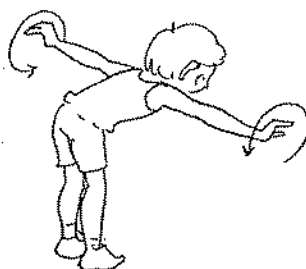
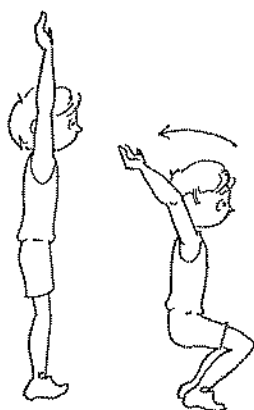
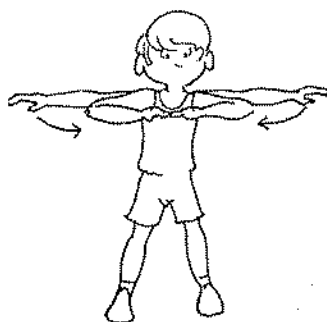
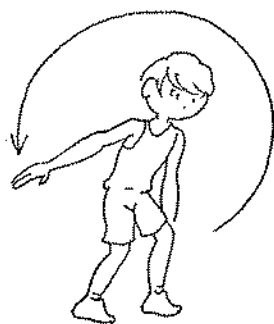
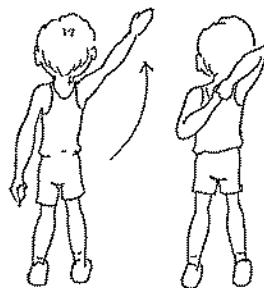
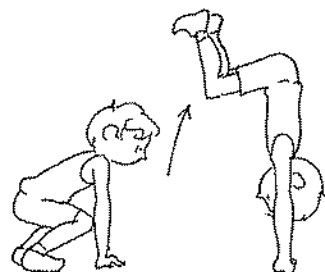
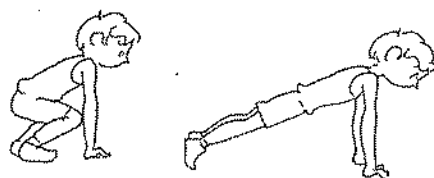
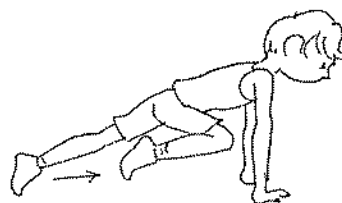
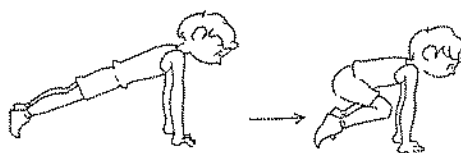
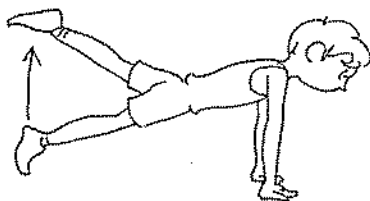
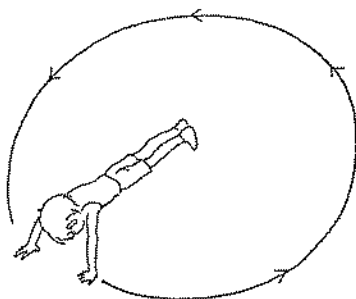
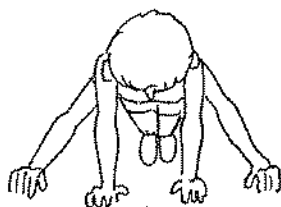
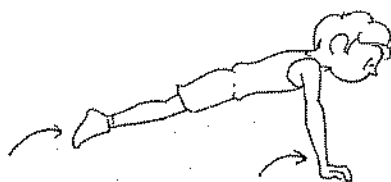
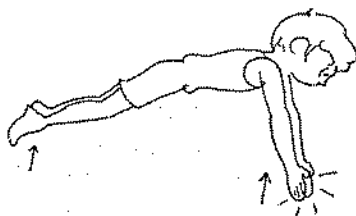
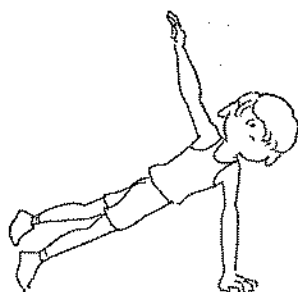
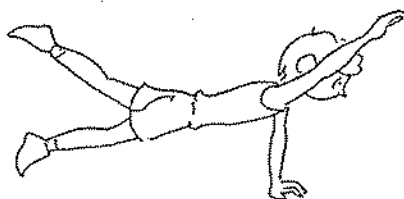
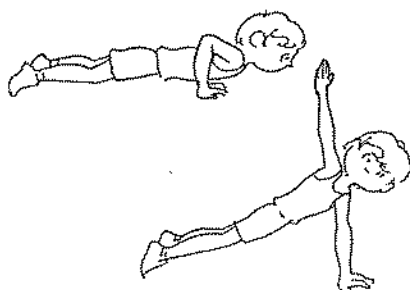
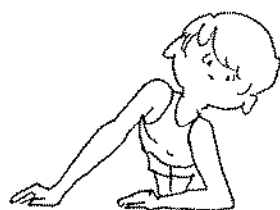
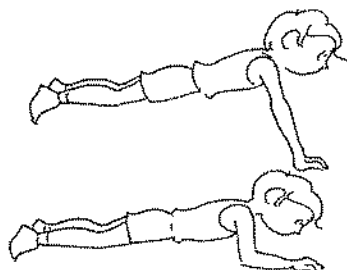
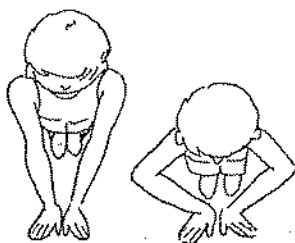
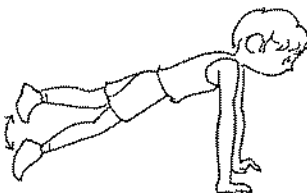
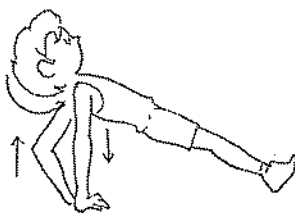
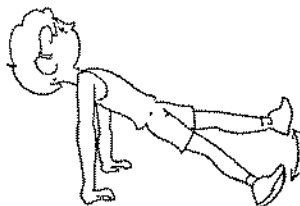
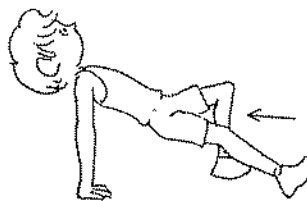
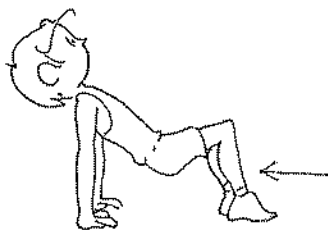
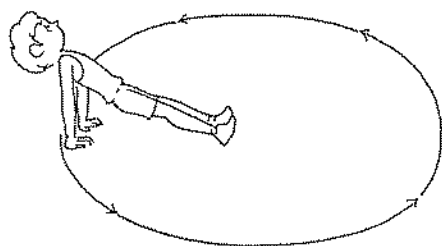
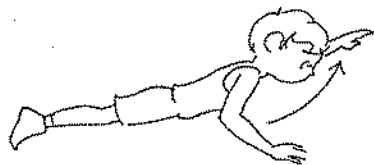
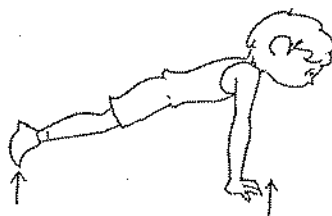
119- Alunos deslocando-se pela quadra, cada um com uma bola de Basquetebol, driblando. Ao sinal do professor, eles tentarão bater com uma das mãos na bola do colega, atirando-a para longe, não podendo perder o controle, com a sua bola.

120- Alunos formam dois grupos que correm pela quadra. O professor determina qual grupo deverá formar um círculo de mãos dadas. O grupo que não formou o círculo deverá separá-los, o mais rápido possível. Os alunos do círculo que soltaram as mãos voltam a correr pela quadra.

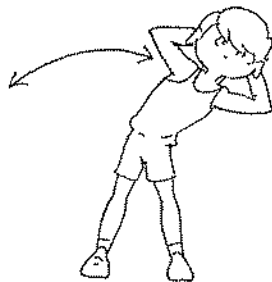
2

Exercícios sem aparelhos

2—Exercícios sem aparelhos

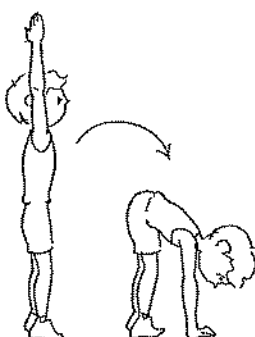
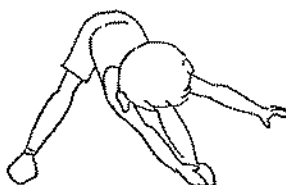
BRAÇOS

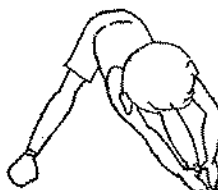
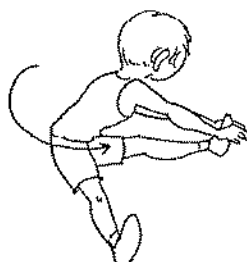
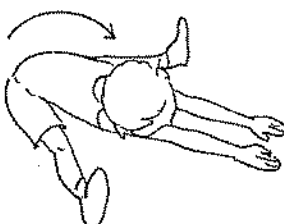
121 - Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para frente.

122 - Alunos, de pé, deverão fazer a rotação dos braços para trás.

123 - Alunos, de pé, deverão fazer a elevação alternada dos braços.

124 - Exercício igual ao anterior, com os alunos fazendo simultaneamente uma flexão do tronco à frente.

125 - Alunos, de pé, pernas unidas, deverão fazer a elevação simultânea dos braços.

126 - Alunos deverão fazer uma pequena flexão do tronco à frente e realizar o movimento da braçada de crawl.

127 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento dos pés, braços em cruz, deverão realizar pequenos círculos com as mãos.

128 - Exercício igual ao anterior, com pequena flexão do tronco à frente.

129 - Alunos, de pé, pernas unidas, braços elevados na vertical, deverão fazer a flexão dos joelhos com balanceamento dos braços para trás.

130 - Alunos, de pé, pernas afastadas e os braços em cruz, deverão trazer os braços até a altura do tórax e voltar à posição inicial.

131 - Alunos, de pé, pernas levemente flexionadas e com pequeno afastamento lateral, mão esquerda (direita) apoiada no joelho esquerdo (direito), deverão realizar a circundução do braço direito (esquerdo) de dentro para fora.

132 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento lateral das pernas, deverão abaixar o braço esquerdo e elevar o braço direito, flexioná-los às costas, enganchando os dedos de ambas as mãos.

133 - Alunos, de pé, deverão agachar, apoiando as mãos no chão e fazendo a elevação das pernas.

134 - Alunos, de pé, deverão agachar apoiando as mãos no chão, jogar as pernas para trás, ficando na posição de quatro apoios, de frente para o solo.

135 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão flexionar uma perna de cada vez.

136 - Exercício igual ao anterior, com os alunos flexionando as pernas, simultaneamente.

137 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos tendo que elevar uma perna de cada vez.

138 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão executar um círculo com as mãos sem tirar os pés do lugar.

139 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão dar um impulso, afastando as mãos do solo. Ir afastando uma da outra.

140 - Alunos, na posição de apoio de frente para o solo, deverão deslocar-se à frente, através de saltitos.

141 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão dar um impulso tirando mãos e pés do chão, e, ao mesmo tempo, bater palmas.

142 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, com pequeno afastamento das pernas, deverão elevar um braço de cada vez do solo.

143 - Posicionamento igual ao exercício anterior, com os alunos elevando a perna esquerda (direita) e o braço direito (esquerdo).

144 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão realizar uma flexão dos braços, logo após a extensão dos braços, com elevação de um braço de cada vez.

145 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão flexionar o braço esquerdo (direito) e apoiar o antebraço esquerdo (direito) no solo, sendo que o braço direito (esquerdo) continua inalterado.

146 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão flexionar os braços apoiando o antebraço no solo.

147 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, com as mãos unidas, deverão fazer a flexão dos braços nessa posição.

148 - Alunos, agachados com as mãos apoiadas no solo, deverão estender a perna direita lateralmente, voltar à posição inicial e fazer a mesma movimentação com a perna esquerda.

149 - Alunos, com apoio de costas sobre o solo, deverão fazer a flexão e extensão dos braços.

150 - Alunos, com apoio de costas sobre o solo, deverão afastar e unir as pernas.

151 - Alunos, com apoio de costas sobre o solo, deverão flexionar uma perna de cada vez.

152 - Alunos, com apoio de costas sobre o solo, deverão flexionar as pernas simultaneamente.

153 - Alunos, com apoio de costas sobre o solo, deverão realizar um círculo com as mãos, e os pés não poderão sair do lugar.

154 - Alunos, com apoio de frente para o solo, deverão fazer a flexão dos braços, extensão dos braços, elevando um de cada vez na vertical.

155 - Alunos, com apoio de frente para o solo, deverão fazer a flexão dos braços, e extensão dos braços com impulso simultâneo das mãos e dos pés.

TRONCO

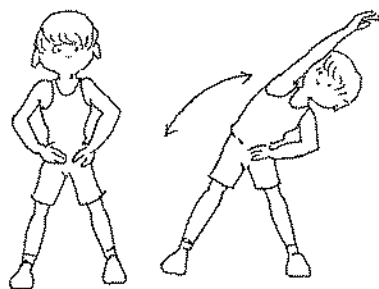
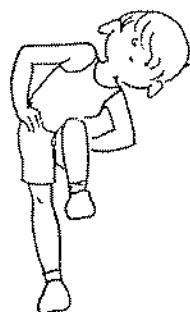
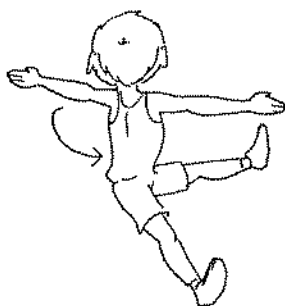
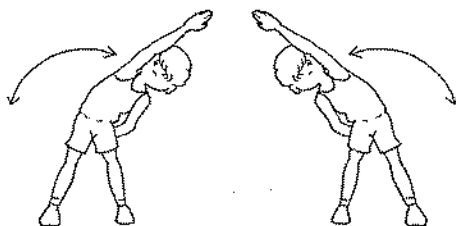
156 - Alunos de pé, com pequeno afastamento das pernas, mãos na nuca, deverão fazer a flexão lateral do tronco para direita e para esquerda.

157 - Alunos de pé, com pequeno afastamento das pernas, mãos na nuca, deverão fazer a rotação do tronco para direita e para esquerda.

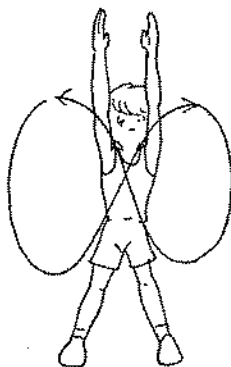
158 - Alunos de pé, braços acima da cabeça, deverão fazer a flexão do tronco, tocando com as mãos no solo.

159 - Alunos de pé, pernas afastadas, deverão tocar alternadamente com a mão esquerda no pé direito e com a mão direita no pé esquerdo.

160 - Alunos de pé, pernas afastadas, deverão tocar com as mãos entre os pés.

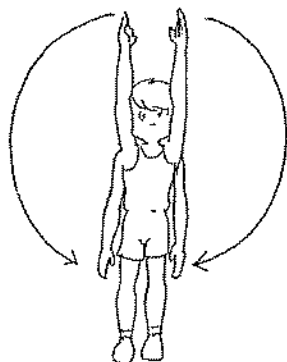
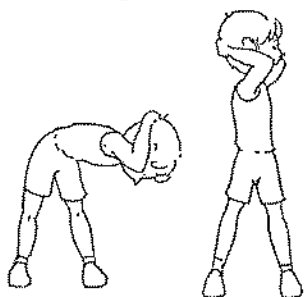
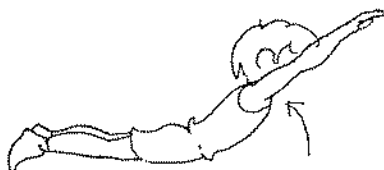
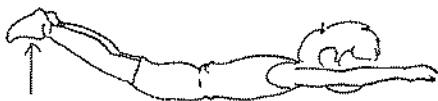
161 - Posicionamento como no exercício anterior, os alunos deverão tocar com as mãos, primeiro no pé direito e depois no pé esquerdo.

162 - Alunos, sentados com as pernas afastadas, deverão flexionar o tronco, encostando as mãos no pé direito e depois no pé esquerdo.

163 - Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno tocando com as mãos entre as pernas.

164 - Alunos, sentados com as pernas cruzadas e as mãos na nuca, deverão fazer a flexão do tronco para o lado direito e depois para o lado esquerdo.

165 - Alunos, sentados com as pernas cruzadas e as mãos na nuca, deverão fazer a flexão do tronco à frente, abaixando os braços e tocando com os antebraços no solo.

166 - Alunos, sentados no chão com as pernas flexionadas, mãos segurando as pernas, deverão deixar o corpo cair para trás sem soltar as pernas, voltando logo a seguir à posição inicial.

167 - Alunos de pé, pernas afastadas, mãos na cintura, deverão fazer a flexão do tronco para um lado, ao mesmo tempo em que elevam o braço contrário por cima da cabeça.

168 - Alunos de pé, pernas um pouco afastadas, mãos na cintura, deverão fazer a flexão lateral do tronco ao mesmo tempo em que elevam a perna correspondente ao lado flexionado.

169 - Alunos sentados no chão com as pernas afastadas, braços ao longo do corpo, deverão fazer a rotação lateral do tronco ao mesmo tempo em que elevam o braço em cruz.

170 - Alunos de pé, com um pequeno afastamento lateral das pernas, deverão fazer a flexão do tronco para esquerda ao mesmo tempo em que elevam o braço direito por cima da cabeça e flexionam o braço esquerdo por trás do corpo. Fazer a mesma movimentação para o outro lado.

171 - Alunos de pé, com um pequeno afastamento lateral das pernas, braços elevados acima da cabeça, deverão fazer a rotação do tronco para direita e para esquerda.

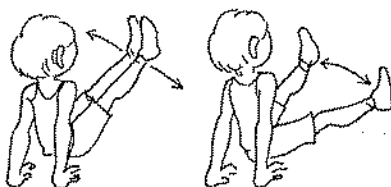
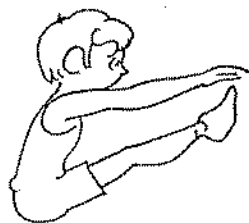
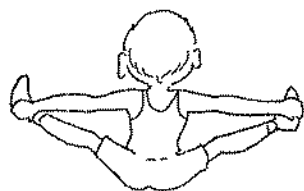
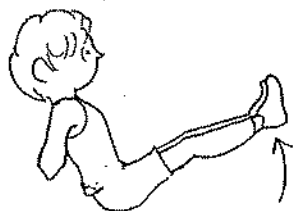
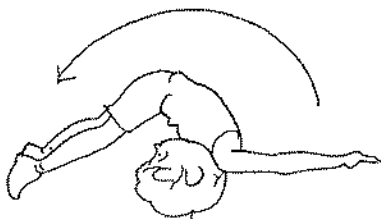
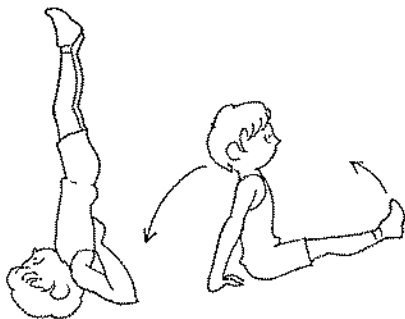
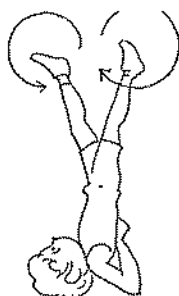
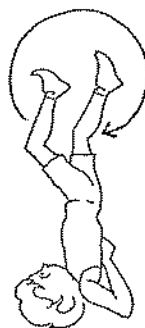
172 - Alunos de pé, com um pequeno afastamento lateral das pernas, braços erguidos, deverão fazer um balanceamento do tronco em forma de um oito.

173 - Alunos sentados no chão, pernas unidas e esticadas, mãos na nuca, deverão fazer um pequeno círculo para trás com os cotovelos.

174 - Alunos de pé pernas unidas, braços ao longo do corpo, deverão fazer a elevação simultânea dos braços.

175 - Alunos de pé, com pequeno afastamento das pernas, mãos na nuca, deverão fazer a rotação do tronco para esquerda, abaixar o tronco, voltando à posição inicial.

176 - Alunos deitados em decúbito ventral, braços erguidos à frente, deverão elevar o tronco e abaixar.

177 - Alunos deitados em decúbito ventral, braços erguidos à frente, deverão elevar e abaixar as pernas.

178 - Alunos deitados em decúbito ventral, braços erguidos à frente, deverão elevar a perna esquerda e o braço direito, depois fazer o mesmo exercício com a perna direita e o braço esquerdo.

179 - Alunos deitados em decúbito ventral, braços erguidos à frente, deverão elevar as pernas ao mesmo tempo em que elevam o tronco.

180 - Alunos sentados no chão, pernas unidas e esticadas, deverão elevar e abaixar as pernas.

181 - Alunos sentados no chão, pernas estendidas, deverão elevar as pernas, fazer a flexão dos joelhos e voltar à posição inicial.

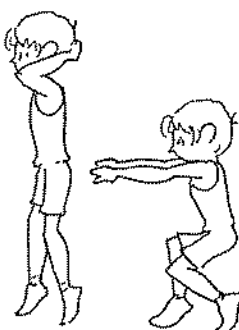
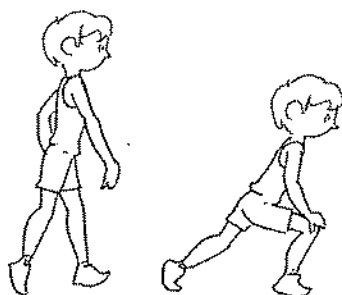
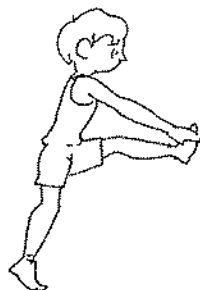
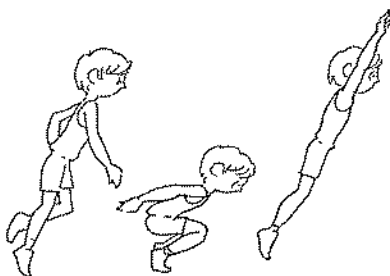
182 - Alunos sentados no chão, pernas elevadas e esticadas, deverão afastar e unir as pernas.

183 - Alunos sentados no chão, pernas unidas e esticadas, deverão elevar as pernas, tocando com as mãos nas pontas dos pés.

184 - Alunos sentados no chão, pernas flexionadas e segurando os pés, deverão estender as pernas para cima sem soltar os pés.

185 - Alunos sentados no chão, braços cruzados atrás do tronco, deverão elevar as pernas até um ângulo de quarenta e cinco graus do solo.

186 - Alunos sentados no chão, pernas estendidas, deverão elevar as pernas até ela tocar no solo atrás da cabeça, voltando logo a seguir à posição inicial.

187 - Alunos, sentados com as pernas estendidas, deverão elevar as pernas, ficando na posição de "vela".

188 - Alunos, na posição de vela, deverão fazer a rotação das pernas.

189 - Posicionamento igual ao anterior, com os alunos fazendo o movimento de bicicleta.

190 - Alunos, deitados em decúbito dorsal, deverão elevar o tronco a um ângulo de quarenta e cinco graus, abaixar e, logo a seguir, elevar as pernas no mesmo ângulo.

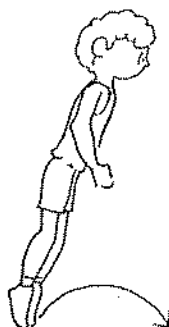
PERNAS

191- Alunos deverão andar pelo espaço determinado pelo professor sobre os calcanhares.

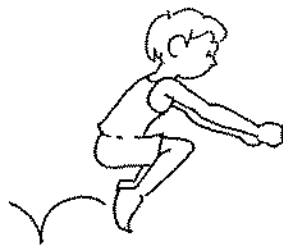
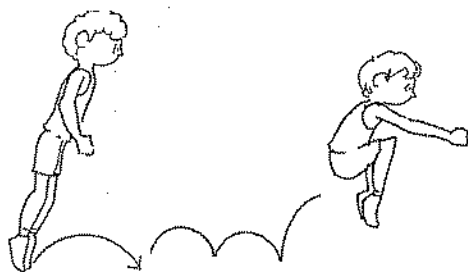
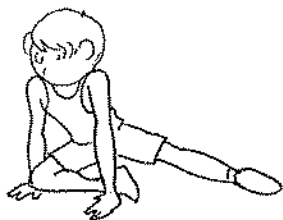
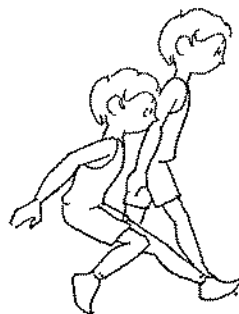
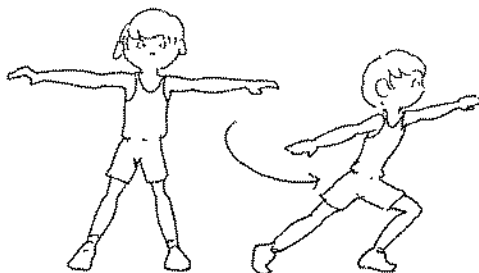
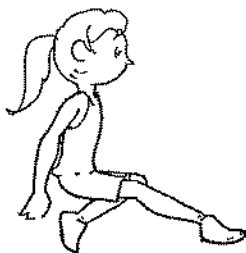
192 - Alunos deverão andar pelo espaço determinado pelo professor, com as pernas semiflexionadas, e na ponta dos pés.

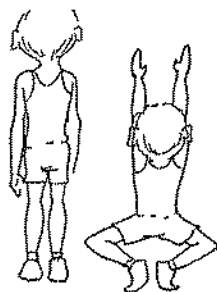
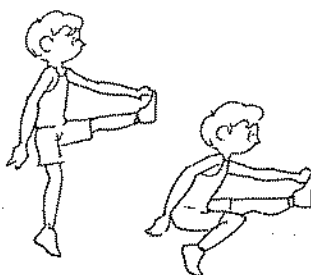
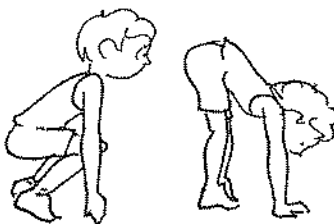
193 - Alunos deverão andar pelo espaço determinado pelo professor, com as pernas semiflexionadas, e a sola dos pés tocando no solo.

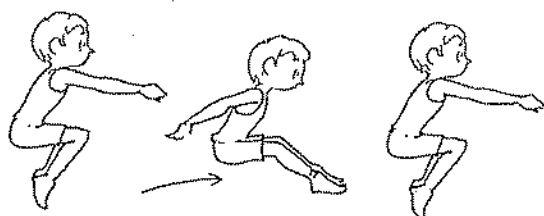
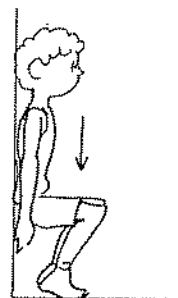
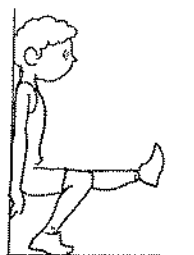
194 - Alunos deverão andar pelo espaço determinado pelo professor, nas pontas dos pés, com as mãos na nuca, alternando para a marcha em posição agachada e elevando os braços à frente.

195 - Alunos deverão andar pelo espaço determinado pelo professor, executar a flexão de uma das pernas, apoiando a mão correspondente à perna flexionada.

196 - Alunos deverão andar pelo espaço determinado pelo professor, elevando uma perna de cada vez à frente e tocar com os dedos das mãos na ponta dos pés.

197 - Alunos, correndo pelo espaço determinado pelo professor, deverão agachar e, logo a seguir, realizar um salto com elevação dos braços.

198 - Alunos deverão saltar de um lado para o outro com as pernas unidas.

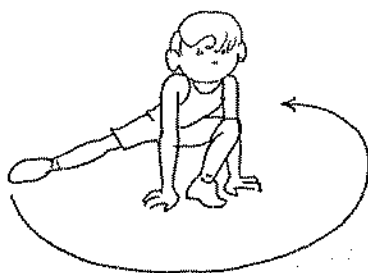
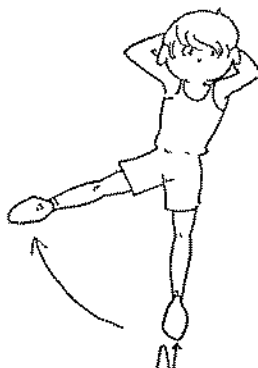
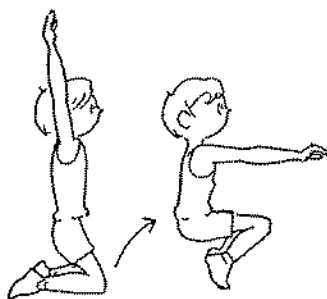
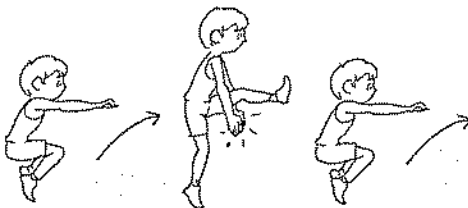
199 - Alunos deverão saltar para frente e para trás com as pernas unidas.

200 - Alunos deverão saltar, ora afastando, ora unindo as pernas.

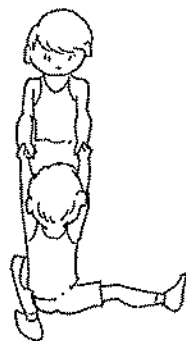
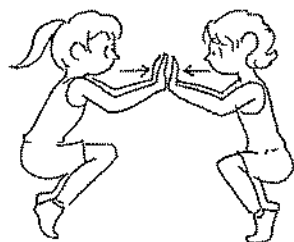
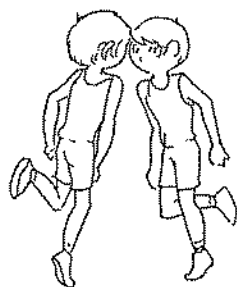
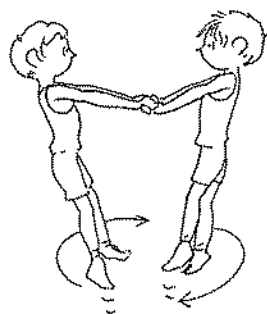
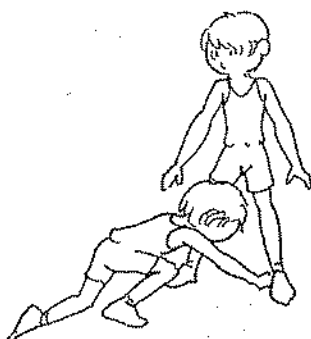
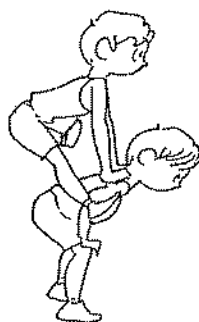
201 - Alunos deverão saltar segurando a perna esquerda (direita).

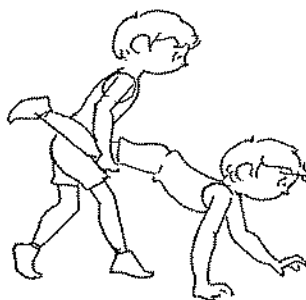
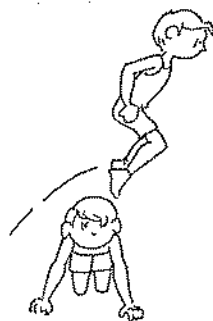
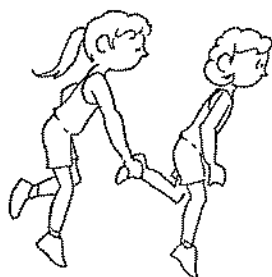
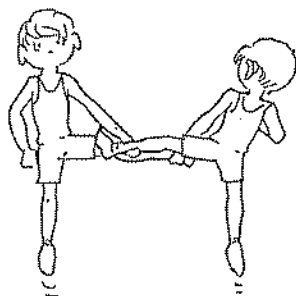
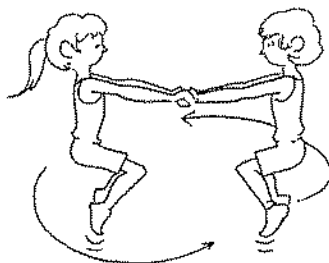
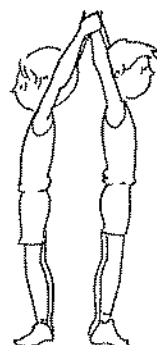
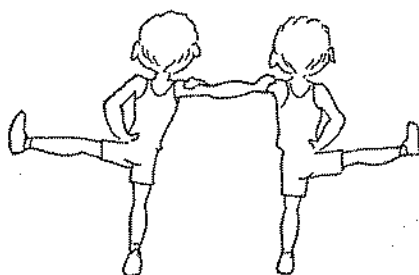
202 - Alunos deverão saltar para frente com as pernas semiflexionadas.

203 - Alunos deverão saltar com as pernas unidas, e a cada três passos, deverão dar um salto maior, encostando os joelhos no peito.

204 - Alunos de pé, braços abaixados na vertical, deverão agachar-se para direita, com a extensão da perna esquerda para o lado. Fazer a mesma movimentação para o outro lado.

205 - Alunos, de pé, deverão dar um passo à frente com a perna direita estendida, fazendo a flexão da perna esquerda.

206 - Alunos, de pé, pernas afastadas, braços abertos, deverão fazer a flexão da perna esquerda, girando simultaneamente o tronco para o lado esquerdo.

207 - Alunos, agachados, deverão apoiar-se sobre a perna esquerda e estender a perna direita à frente; logo a seguir, deverão apoiar-se sobre a perna direita e estender a perna esquerda.

208 - Movimentação igual ao exercício anterior, com os alunos fazendo a extensão das pernas lateralmente.

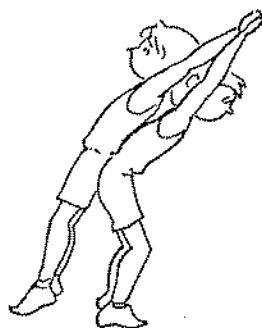
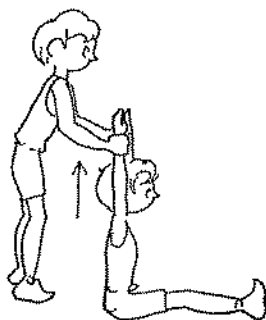
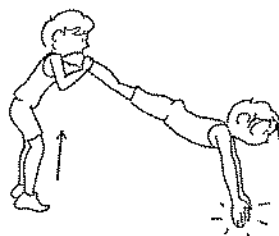
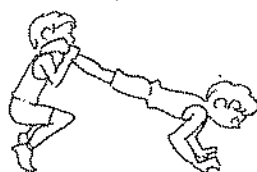
209 - Alunos, de pé, deverão fazer a flexão dos joelhos voltados para fora, e, simultaneamente, deverão elevar os braços.

210 - Alunos, de pé, deverão elevar a perna esquerda à frente, com a mão esquerda agarrando a ponta do pé esquerdo. Logo a seguir, farão a flexão da perna direita. Executar a mesma movimentação com a outra perna.

211 - Alunos, de pé, deverão agachar com as mãos no solo. Logo a seguir, estenderão as pernas, mantendo as mãos no solo.

212 - Alunos de pé, com as pernas unidas, deverão dar três saltos pequenos com as pernas unidas. Logo a seguir, mais três saltos um pouco mais alto, também com as pernas unidas, e finalmente mais três saltos, o mais alto possível, com as pernas unidas, voltando a fazer a mesma seqüência.

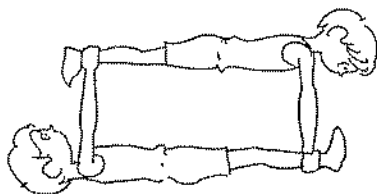
213 - Alunos, agachados, deverão saltar para frente com impulso das pernas e balanceamento dos braços para trás.

214 - Alunos, de pé, de costas para parede, deverão apoiar os ombros nela, e realizar os movimentos de flexão e extensão dos joelhos.

215 - Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno realizando a flexão e extensão de um dos joelhos, e a outra perna deve ser elevada.

216 - Alunos de pé, calcanhares juntos e ponta dos pés separados, deverão realizar a flexão e extensão dos joelhos.

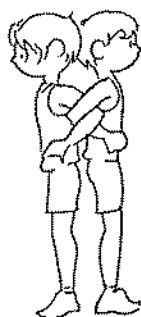
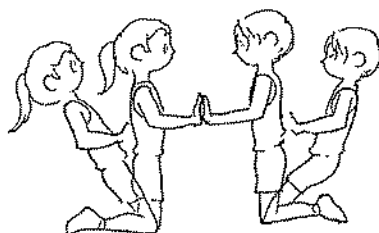
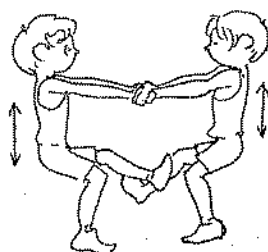
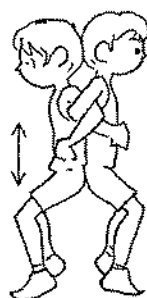
217 - Alunos, agachados sobre a perna direita, a perna esquerda estendida para o lado e apoio das mãos sobre o solo. Através de pequenos saltos, o aluno deverá girar para direita, descrevendo um pequeno círculo com a ponta do pé esquerdo. Fazer a mesma movimentação, trocando as pernas de posição.

218 - Alunos, de pé, com as mãos na nuca, deverão dar dois saltos com a perna esquerda, com a extensão lateral da perna direita. Logo a seguir, dar dois saltos com a perna direita e extensão lateral da perna esquerda.

219 - Alunos de joelhos no chão, braços erguidos na horizontal, deverão erguer o tronco para a posição agachada, estendendo o braço à frente.

220 - Alunos, agachados, deverão executar um salto com a perna direita, estender a esquerda à frente, batendo palmas (1 de cada vez) por baixo da perna esquerda. Voltar à posição agachada.

EM DUPLAS

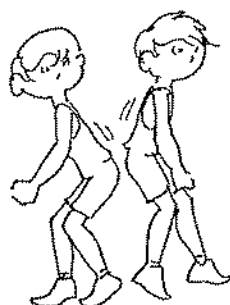
221 - Alunos em duplas e de pé, mãos dadas, um da dupla deverá agachar-se para direita com a extensão da perna esquerda para o lado. Fazer a mesma movimentação para o outro lado, com o companheiro fazendo o apoio.

222 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, ambos agachados, deverão desequilibrar o companheiro, pressionando as palmas das mãos do oponente.

223 - Alunos, saltando sobre uma perna só, deverão desequilibrar o oponente, empurrando-o com os ombros.

224 - Alunos em duplas, mãos dadas e pernas um pouco afastadas, deverão girar nessa posição.

225 - Alunos deslocam-se correndo pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, um fica na posição de afastamento lateral das pernas e o companheiro passa por baixo, ficando logo à frente com afastamento lateral das pernas, e assim sucessivamente.

226 - Exercício igual ao anterior, com o aluno ficando agachado com as mãos nos joelhos.

227 - Alunos deslocam-se correndo pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, um sobe nas costas do companheiro, que se deslocará pelo espaço; a um novo sinal, voltam a correr até mais um sinal no qual, o que estava carregando, sobe nas costas do companheiro.

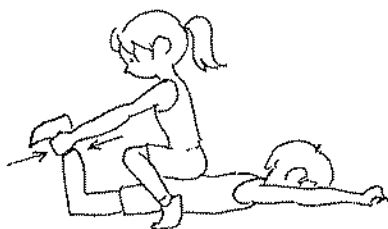
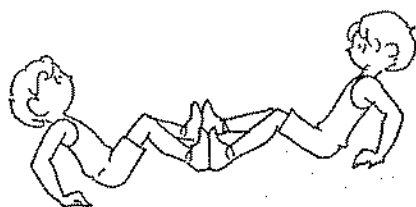
228 - Alunos em duplas, um deverá conduzir o companheiro na posição de apoio, de frente sobre o solo (carrinho-de-mão).

229 - Alunos em duplas, um na posição de quatro apoios, o outro salta com as pernas unidas por cima do companheiro.

230 - Alunos em duplas um à frente saltando na perna direita, o outro atrás, segurando a perna esquerda, deverão deslocar-se à frente.

231 - Alunos em duplas, um segurando a perna direita do companheiro e esse segurando a perna esquerda do outro, deverão se deslocar, pulando em uma perna só para frente.

232 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, agachados e de mãos dadas, deverão pular, girando ao redor um do outro.

233 - Alunos em duplas, um de costas para o outro, deverão realizar a circundução dos braços para frente e para trás.

234 - Alunos em duplas, lado a lado, apoiando um no ombro do outro, deverão realizar abdução com a perna lateral, com grande amplitude.

235 - Alunos em duplas ajoelhados, e sentados sobre os calcanhares, de costas um para o outro, mãos dadas, deverão realizar a abdução dos braços, elevando os quadris do solo.

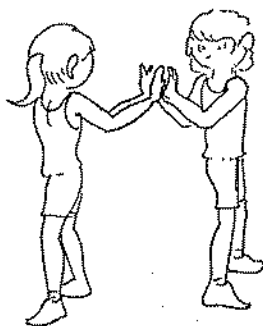
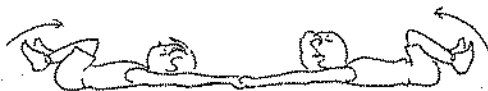
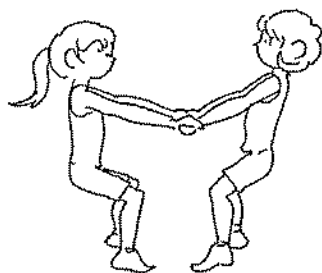
236 - Alunos em duplas, um de costas para o outro, braços elevados e as mãos entrelaçadas. Um dos alunos deverá flexionar seus joelhos e tronco, alongando a musculatura anterior do companheiro.

237 - Alunos em duplas, um sentado no chão com as pernas estendidas e os braços elevados. Companheiro atrás, segurando o pulso do aluno que está sentado, deverá tentar elevar o companheiro do solo.

238 - Alunos em duplas, um na posição de quatro apoios, com as pernas apoiadas no ombro do companheiro, que está de cócoras e as segura pelos tornozelos. O aluno, em quatro apoios, realiza uma flexão dos cotovelos, e ao estendê-los, faz uma impulsão para bater palmas. Nesse exato momento, o companheiro, que está agachado, se levanta.

239 - Alunos em duplas, um fazendo a "parada de dois apoios" e o outro segurando suas pernas. Aluno deverá realizar a flexão e extensão dos cotovelos.

240 - Alunos em duplas, um na posição de quatro apoios dorsal, com os tornozelos sendo seguro pelo companheiro. Ambos deverão fazer a flexão e extensão dos cotovelos.

241 - Alunos em duplas, um sentado de costas para o outro, com as pernas estendidas, braços elevados e as mãos dadas. Um dos alunos deverá realizar a flexão do tronco, voltando à posição inicial e o outro aluno faz a mesma movimentação.

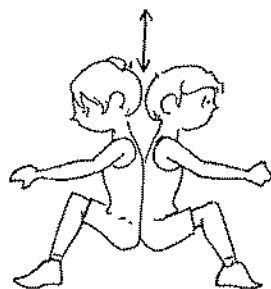
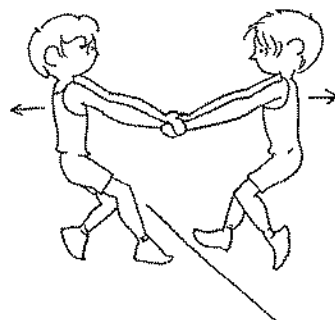
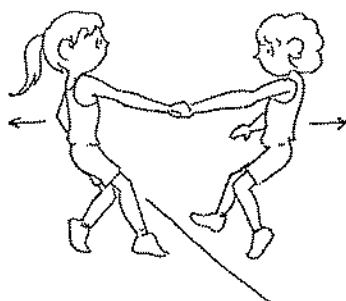
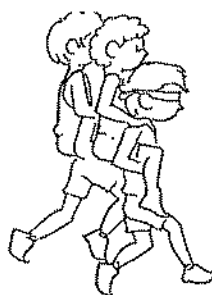
242 - Alunos em duplas, costas com costas, braços entrelaçados, um dos alunos realiza a flexão de tronco, tirando o companheiro do chão, voltando à posição de origem e o outro aluno realiza a mesma movimentação.

243 - Alunos em duplas ajoelhados, um de frente para o outro, deverão realizar a extensão e flexão dos joelhos, encostando as mãos.

244 - Alunos em duplas, mãos dadas, apoiando um só pé no chão e a outra perna estendida no ar, deverão se agachar e levantar lentamente, tentando não perder o equilíbrio.

245 - Alunos em duplas, costas com costas, braços entrelaçados, deverão realizar a flexão e extensão dos joelhos.

246 - Alunos em duplas, o colega sobre as suas costas, o qual deverá realizar a flexão plantar dos tornozelos.

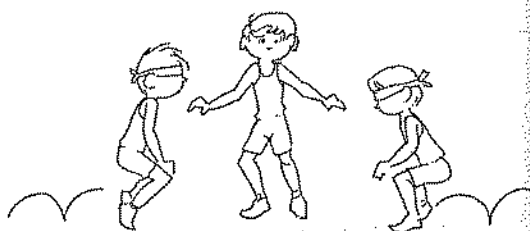
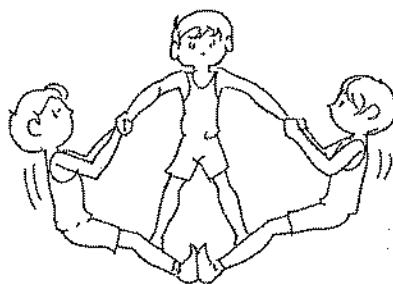
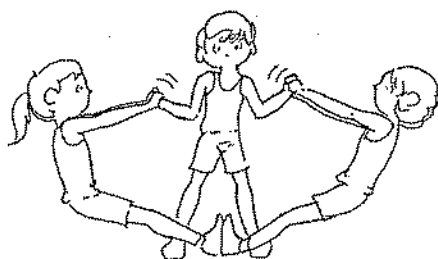
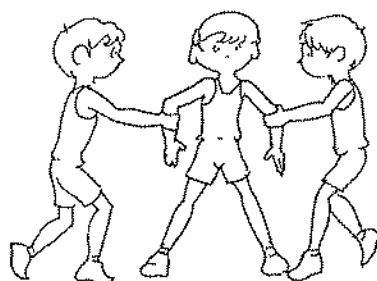
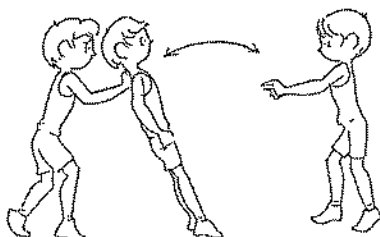
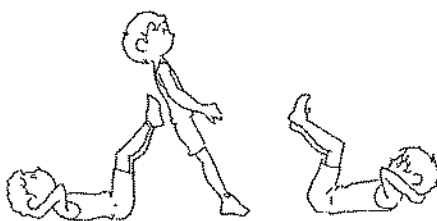
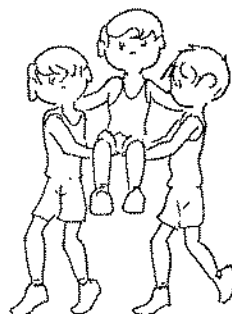
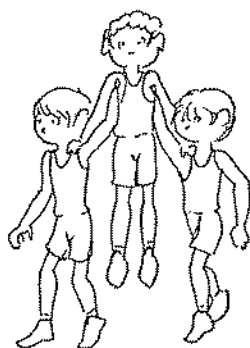
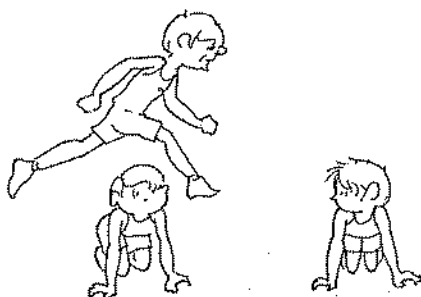
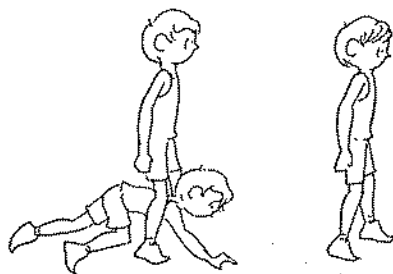
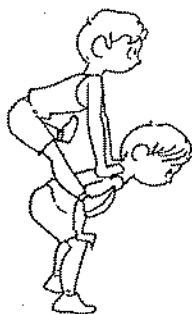
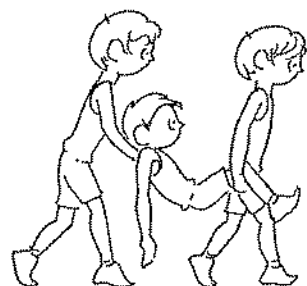
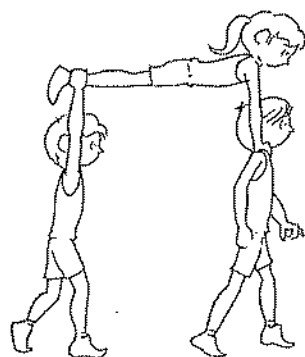
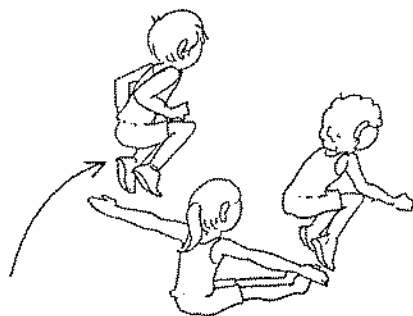
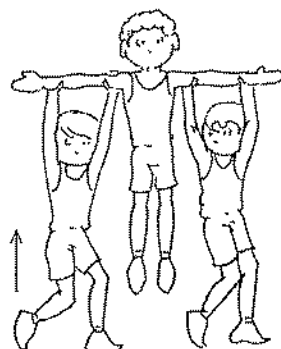
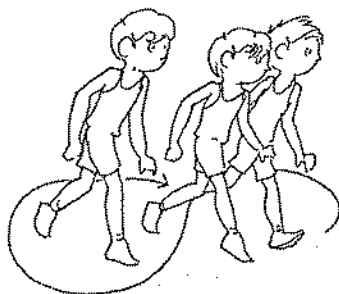
247 - Alunos em duplas, costas com costas, deverão tentar desequilibrar o companheiro, através de empurrões com o traseiro.

248 - Alunos em duplas, um em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo e pernas elevadas, apoiando no peito do companheiro, que fará resistência com o peso do seu corpo, ao movimento de flexão dos joelhos.

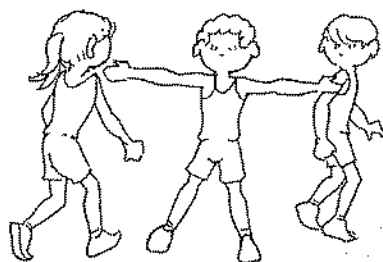
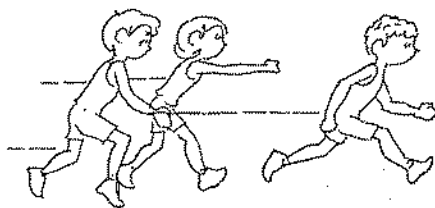
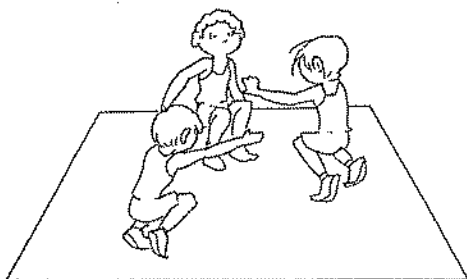
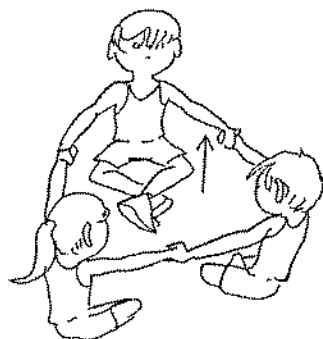
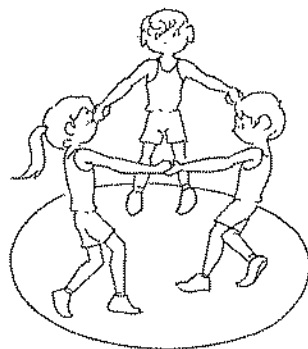
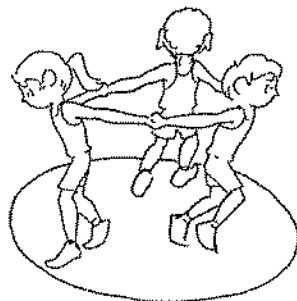
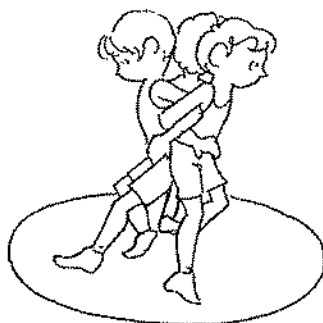
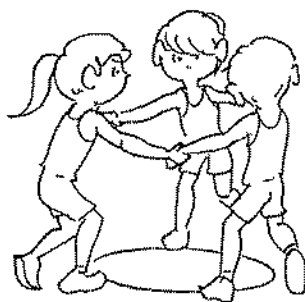
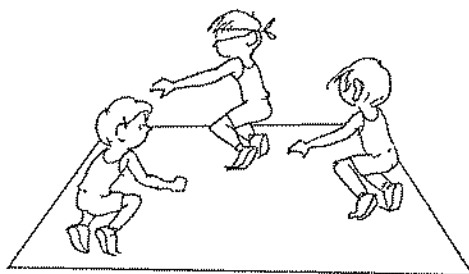
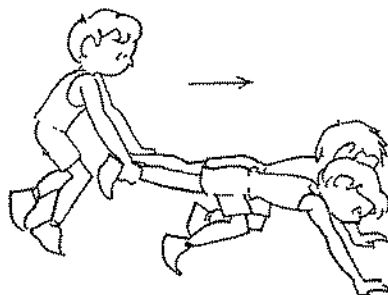
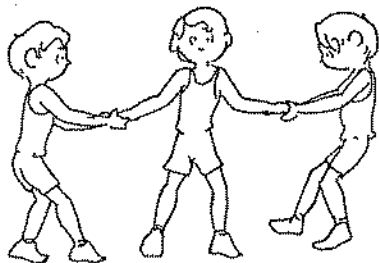
249 - Alunos em duplas, um em decúbito ventral, com os braços elevados ao longo do corpo e os joelhos flexionados. O outro aluno, sentado na altura do quadril do colega, apoiando as mãos no calcanhar, fazendo resistência à flexão do joelho feita pelo colega.

250 - Alunos em duplas, sentados no chão frente a frente, sola de pé com sola de pé, deverão empurrar o companheiro para trás, até uma linha determinada pelo professor.

251 - Alunos em duplas, um em decúbito ventral, cotovelos flexionados e as mãos na nuca. O outro deverá segurar os seus tornozelos e realizar a hiperextensão do tronco.

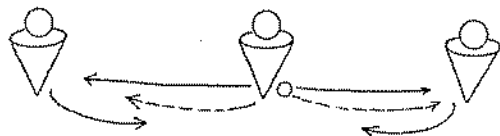
252 - Alunos em duplas, pernas afastadas e costa com costa, deverão realizar a rotação do tronco para o mesmo lado, batendo palma das mãos com palma das mãos.

253 - Alunos em duplas, ambos em decúbito dorsal, braços elevados e as mãos dadas, deverão realizar a flexão das coxas e joelhos, fazendo uma rotação dos quadris, para o mesmo lado.

254 - Alunos em duplas, mãos dadas, deverão se agachar e se levantar lentamente, tentando não perder o equilíbrio.

255 - Alunos em duplas, sobre um colchonete, ambos na posição de quatro apoios, deverão derrubar o companheiro, dando tapas no braço do oponente.

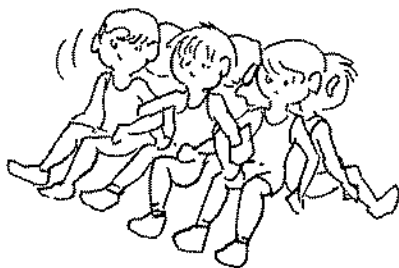
256 - Posicionamento como no exercício anterior, com a mão direita sobre o ombro do oponente, deverão empurrar o companheiro contra o colchonete.

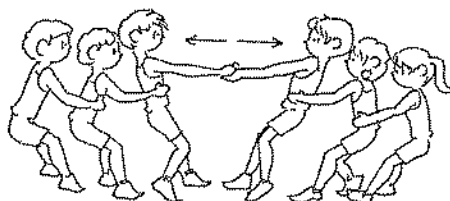
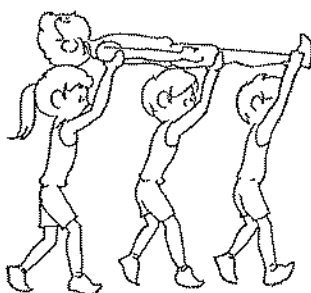
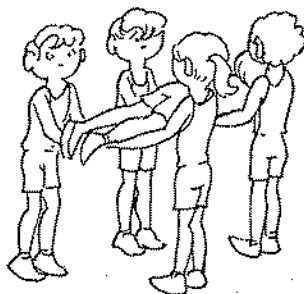
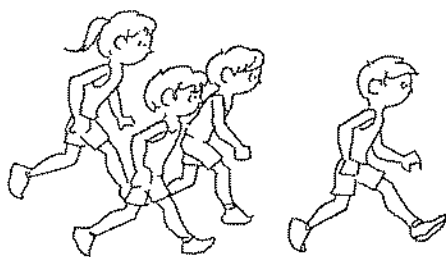
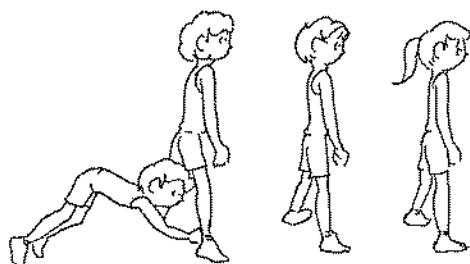
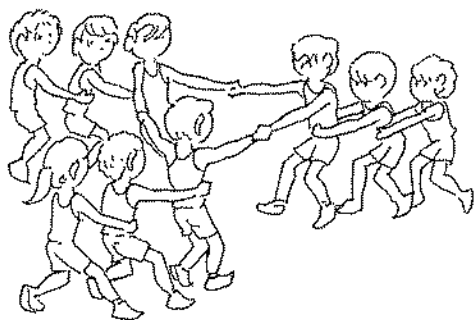
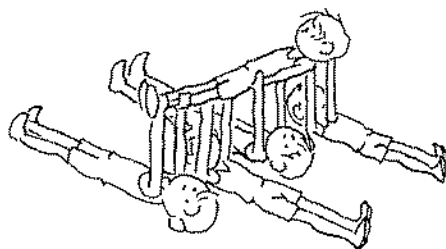
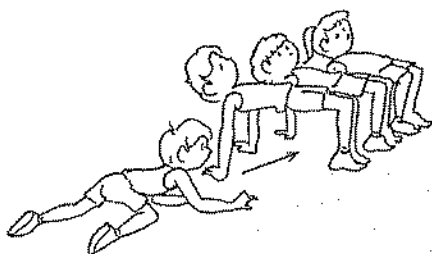
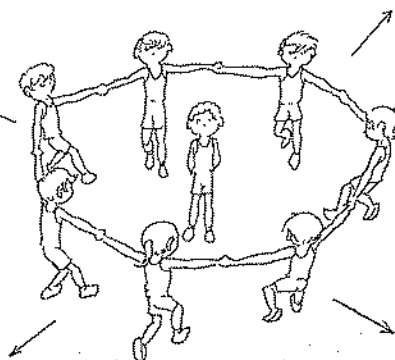
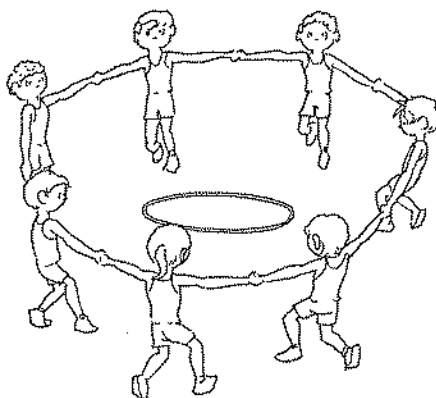
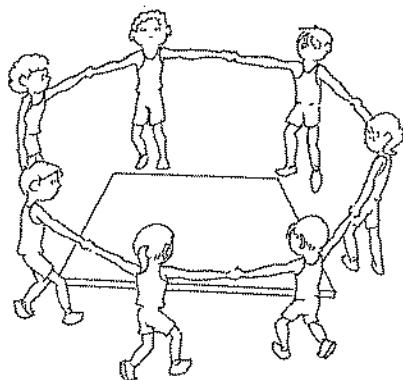
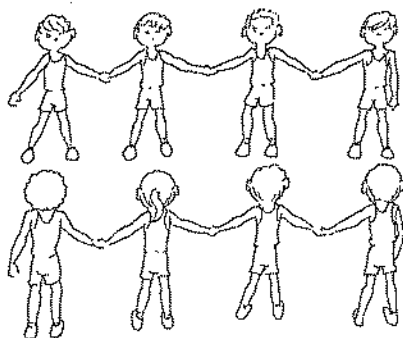
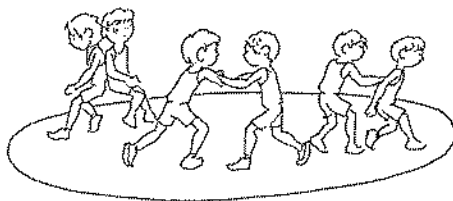
257 - Alunos em duplas, sentados e costas com costas, deverão levantar e sentar de maneira sincronizada, sem a ajuda das mãos.

258 - Alunos em duplas de mãos dadas, entre eles uma linha. Ao sinal do professor, eles deverão puxar o companheiro para o seu lado da linha.

259 - Exercício igual ao anterior, com os alunos segurando o oponente com apenas uma das mãos.

260 - Alunos em duplas, um com os olhos vendados, o outro deverá subir sobre as costas do companheiro, que não pode enxergar. Eles deverão apostar uma corrida até um ponto determinado pelo professor.

EM TRIOS

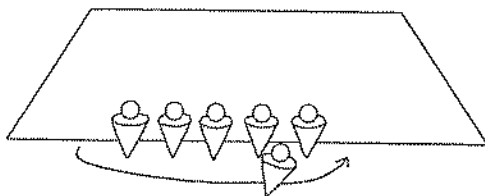
261 - Dois alunos agachados com os olhos vendados procuram manter o equilíbrio, realizando saltos, se for necessário. O terceiro aluno, de pé, empurra ligeiramente os alunos que estão com os olhos vendados, para desequilibrá-los.

262 - Dois alunos sentam no solo com as pernas afastadas e esticadas, sola de pé com sola de pé.Um terceiro aluno se coloca entre os dois, segurando as mãos dos companheiros.Os alunos que estão sentados deverão fazer, simultaneamente, a flexão e extensão dos braços.

263 - Exercício igual ao anterior, porém quem faz a flexão e extensão dos braços é o aluno que está de pé.

264 - Dois alunos seguram os braços de um terceiro aluno, que deverá se libertar deles, mediante força (não são permitidos golpes).

265 - Dois alunos e um outro aluno no centro, os companheiros impulsionam o aluno que está no centro de um lado para o outro.

266 - Exercício igual ao anterior, com os dois alunos sentados nos chão e empurrando o companheiro com os pés.

267 - Dois alunos formam uma cadeirinha, dando os braços ao companheiro. Um terceiro aluno senta nos braços dos companheiros. Eles deverão se deslocar até um local determinado pelo professor.

268 - Exercício igual ao anterior, com o aluno do centro apoiando nos ombros dos companheiros, e estes ajudam com as mãos nas axilas.

269 - Três alunos correm à vontade pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, o primeiro posiciona-se em quatro apoios, o segundo salta sobre esse e posiciona-se à frente, também de quatro apoios, e o terceiro aluno salta os dois companheiros, agachando também, para que o primeiro que se agachou salte também. E assim sucessivamente.

270 - Exercício igual ao anterior, com os alunos afastando as pernas e os companheiros passando por baixo das pernas.

271 - Exercício igual ao anterior, com os alunos saltando os companheiros que estão na posição de "carniça".

272 - Três alunos correm à vontade pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, o primeiro agarra o segundo pelas cavidades da articulação dos joelhos e o terceiro aluno segura por baixo dos braços. Eles deverão se deslocar nessa posição por um tempo determinado.

273 - Três alunos correm à vontade pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, o segundo aluno é carregado, apoiando as mãos nos ombros do primeiro, e é segurado pelo terceiro pelos pés. Eles deverão se deslocar nessa posição.

274 - Três alunos correm à vontade pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, o do centro senta no chão com os braços em cruz, e os outros dois saltam sobre os seus braços na direção da corrida, voltando a correr.

275 - Alunos em trios, o do centro estende os braços em cruz, os outros dois agarram o companheiro pelo braço e pelo punho e deslocam-se à frente.

276 - Três alunos correm à vontade pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, o terceiro aluno passa correndo ao redor do segundo aluno, pela direita, e ao redor do primeiro, pela esquerda, posicionando-se à frente, e assim sucessivamente.

277 - Três alunos se dão as mãos formando um círculo. Eles deverão girar nessa posição.

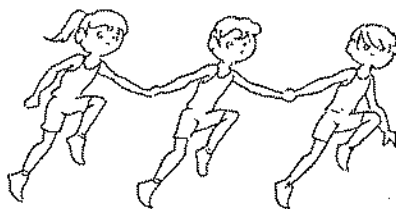
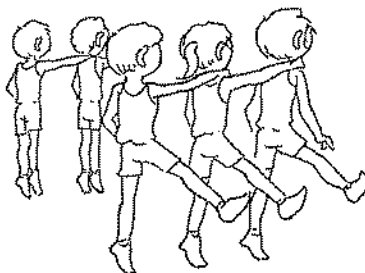
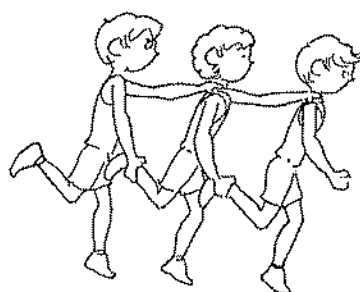
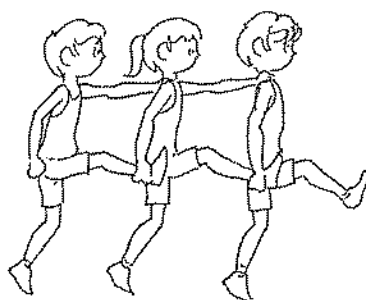
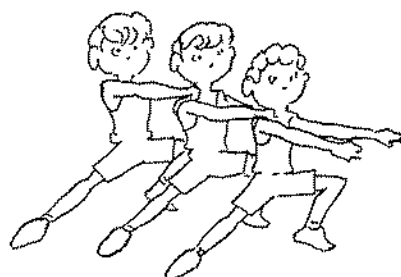
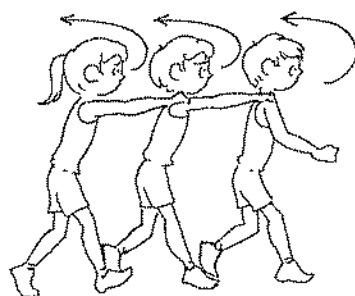
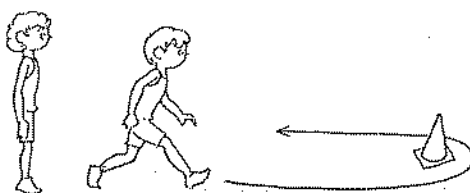
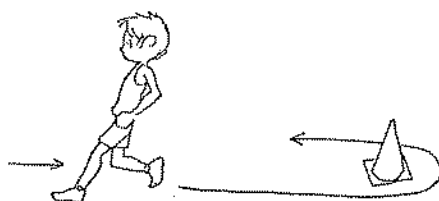
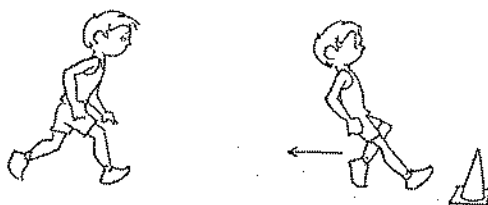
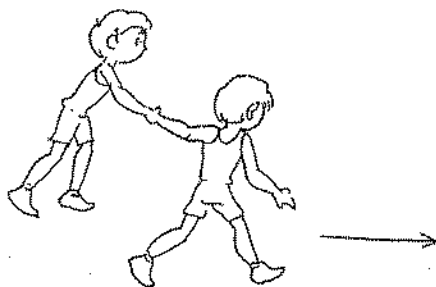
278 - Três alunos fazem um jogo de pegar. Um terá que pegar o segundo aluno, e o terceiro tenta impedir, posicionando-se com os braços abertos entre eles.

279 - Três alunos correm à vontade pelo espaço determinado pelo professor. Ao sinal, um aluno designadox pelo professor deve correr para alcançar um locar determinado, antes que os outros o toquem.

280 - Em um espaço limitado, três alunos agachados deverão pular nessa posição e tentar derrubar-se entre si. Cada aluno só poderá cair duas vezes; na terceira, estará desclassificado.

281 - Três alunos sentados no chão com as pernas cruzadas. Um de cada vez, no sentido horário, levanta-se e senta-se, contando cada vez que fizer a movimentação.

282 - Três alunos formam um círculo com as mãos dadas, em volta deles é desenhado um círculo no solo. O professor deverá verificar qual dos alunos conseguiu sair do círculo, sem arrebentar a corrente.

283 - Exercício igual ao anterior, com os alunos estando de costas para o interior do círculo.

284 - Três alunos formam um círculo com os braços entrelaçados, em volta deles é desenhado um círculo no solo. Os alunos deverão fazer com que um dos companheiros pise fora do círculo.

285 - Três alunos formam um círculo com as mãos dadas. É desenhado no solo, entre eles, um círculo, e o objetivo é puxar um companheiro para pisar dentro do círculo.

286 - Em um espaço determinado, dois alunos, de cócoras, fogem de um perseguidor, também de cócoras, que está com os olhos vendados. Cada perseguidor terá dois minutos para encostar-se aos companheiros, o maior número de vezes.

287 - Dois alunos posicionados em apoio, de frente sobre o solo. Um terceiro aluno segura um pé de cada um e os três deverão se deslocar a um ponto determinado, no menor tempo possível.

288 - Dois alunos agarram o terceiro aluno pelos punhos, e este deverá se libertar no menor tempo possível.

289 - Alunos em trios, um sentado no chão com os braços em cruz e as pernas afastadas, os outros alunos deverão saltar os braços e as pernas do companheiro que está sentado.

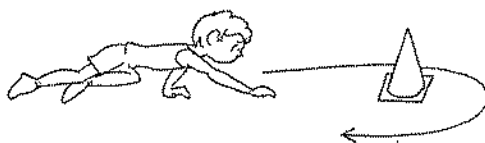
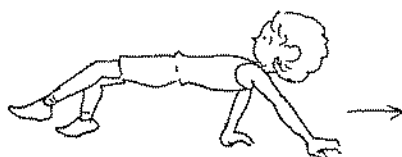
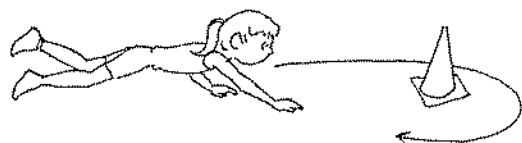
290 - Dois alunos colocados em cada extremidade, o outro no centro. Este deverá passar a bola para um dos alunos, irá buscar a bola para passá-la para o outro aluno, e assim sucessivamente.

EM GRUPOS

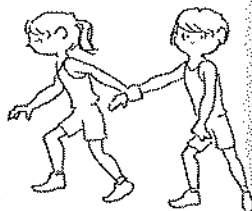
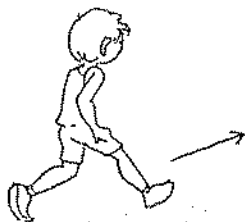
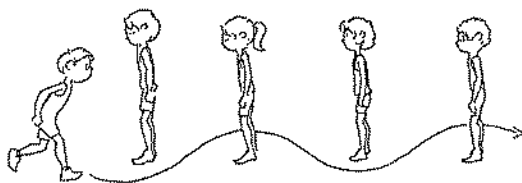
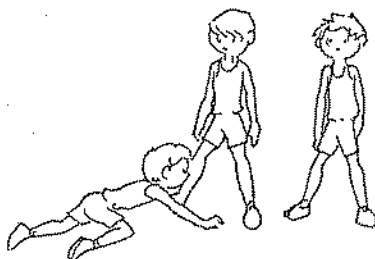
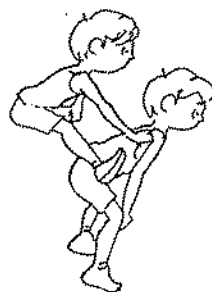
291 - Alunos formam dois grupos, cada grupo sentado de costas para o outro grupo e braços entrelaçados. Eles deverão empurrar o outro grupo até uma linha determinada pelo professor.

292 - Alunos formam dois grupos, cada grupo sentado de costas para o outro grupo e braços entrelaçados. Eles deverão, de maneira sincronizada, tentar levantar e sentar sem ajuda das mãos.

293 - Alunos formam dois grupos. Em cada grupo cada aluno segurando na cintura do companheiro da frente. Os primeiros de cada grupo, de mãos dadas, deverão tentar arrastar o grupo oponente para o seu lado.

294 - Alunos elevam acima da cabeça um companheiro, e deverão se deslocar até um ponto determinado pelo professor.

295 - Alunos formam dois grupos, em cada grupo formam-se duplas de mãos dadas. Os alunos de mãos dadas deverão transportar, pelo ar, um membro do grupo. Este, chegando ao final, espera outro membro do grupo, que também será transportado para formar outra dupla e dar seqüência à atividade, até que o último seja transportado.

296 - Alunos formam vários grupos. Ao sinal do professor, cada grupo corre à vontade pelo espaço, sempre atrás do seu guia.

297 - Alunos são divididos em vários grupos. Eles deverão correr em colunas atrás de seus guias. Ao sinal do professor, ficam parados, com as pernas afastadas, o último de quatro apoios se desloca por entre as pernas dos companheiros, alinhando-se à frente do primeiro; então, o grupo continua correndo.

298 - Alunos formam três grupos, em cada grupo um segurando na cintura do outro, os primeiros de cada grupo de mãos dadas. Eles deverão puxar os oponentes.

299 - Alunos formam dois grupos, cada grupo em decúbito dorsal com as cabeças para o centro. Eles deverão transportar um companheiro, com os braços passando sobre suas cabeças.

300 - O grupo se senta um ao lado do outro, mãos e pés apoiados e com as cadeiras elevadas. Ao sinal do professor, o último deve se deslocar por baixo dos companheiros até chegar à frente, quando sairá o próximo, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

301 - Alunos formam um círculo com as mãos dadas, ao centro outro aluno de pé. Ao sinal do professor, todos têm que puxar para evitar ser impulsionado contra o aluno do interior do círculo. Quem se encostar ao aluno do centro ou arrebentar o círculo, trocará de posição com o aluno do centro.

302 - Exercício igual ao anterior, com um arco no centro do círculo, sendo que os alunos não podem pisar no arco ou arrebentar o círculo.

303 - Exercício igual ao anterior, com um colchonete no centro do círculo.

304 - Alunos formam dois grupos de mãos dadas, cada grupo em uma lateral da quadra. Ao sinal do professor, vão se aproximando lentamente do outro grupo. Tendo contato com o outro grupo, empurram para frente com o objetivo de chegar à lateral oposta. Vencerá a equipe que conseguir primeiro a lateral oposta.

305 - Duas equipes se enfrentam em um círculo grande, e tentarão expulsar do círculo os alunos da equipe adversária, através de empurrões. O aluno expulso — que toca com ambos os pés fora do círculo — será eliminado.

EM COLUNAS

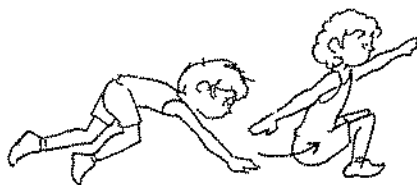
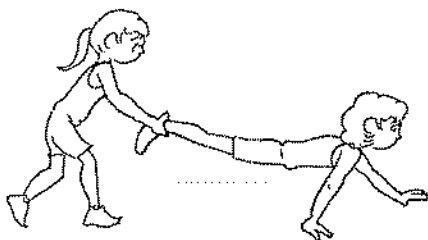
306 - Alunos formam uma coluna, e deverão correr em volta da quadra nessa posição. Ao sinal do professor, o último aluno aumenta a velocidade até posicionar-se à frente do grupo, e assim sucessivamente.

307 - Alunos formam uma coluna com as mãos dadas, a mão esquerda segurando a mão direita do companheiro da frente. Correr para frente nessa posição.

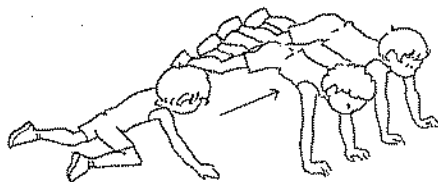
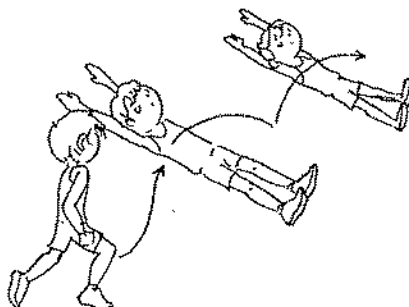
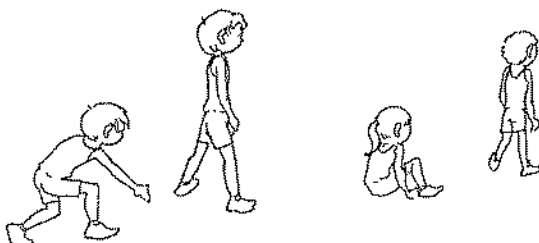
308 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos correndo com a elevação dos joelhos.

309 - Alunos formam uma coluna, com todos segurando nos ombros do companheiro da frente, e deverão deslocar-se à frente, pulando (com as pernas unidas, afastadas, com uma perna só, agachados etc.).

310 - Alunos formam uma coluna, o aluno deverá colocar a sua mão esquerda sobre o ombro do companheiro da frente e com a mão direita, deverá segurar a perna do mesmo companheiro. Eles deverão se deslocar nessa posição.

311 - Alunos formam uma coluna, com a mão esquerda eles seguram o ombro do companheiro da frente, e com a mão direita seguram a perna direita do companheiro de trás. Deslocam-se à frente nessa posição.

312 - Alunos formam uma coluna, com todos segurando nos ombros do companheiro da frente, e deverão deslocar-se à frente com extensão lateral, ora da perna esquerda, ora da perna direita.

313 - Alunos formam uma coluna com todos segurando no ombro do companheiro da frente, e deverão se deslocar nessa posição. Ao sinal do professor, trocam de posição e continuam a correr na nova direção.

314 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna corre até um local determinado, volta para bater na mão do segundo aluno, que também deverá correr até o local determinado, voltando para bater na mão do terceiro aluno, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente, até o último aluno da coluna.

315 - Exercício igual ao anterior, com os alunos correndo de costas.

316 - Exercício igual ao anterior, com os alunos, na ida, correndo de frente e voltando, de costas.

317 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna corre até um local determinado. Ao chegar, segura na mão do segundo aluno e corre com este até o final da coluna, de onde ele sairá para a corrida.

318 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna salta em uma perna só, até um local determinado, volta para que o segundo aluno possa sair, e assim sucessivamente.

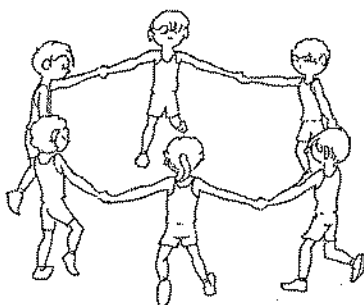
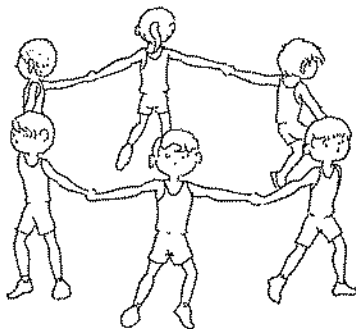
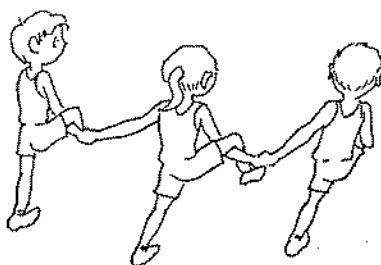
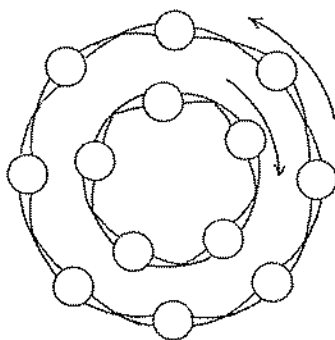
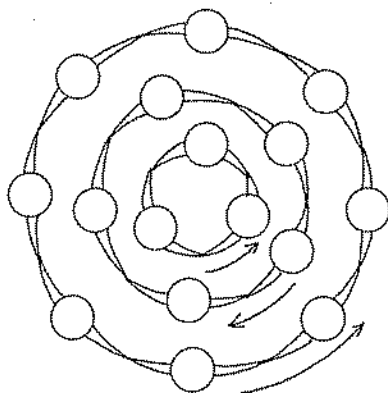
319 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna desloca-se na posição de quatro apoios até um local determinado, volta na mesma posição até o segundo aluno, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

320 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando na posição de quatro apoios (mãos atrás).

321 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna desloca-se com uma perna e um braço no chão, até um local determinado, volta, correndo normal.

322 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o segundo aluno de cada coluna sobe nas costas do primeiro, que deverá correr até um local determinado. Ao chegar o terceiro aluno, ele sobe nas costas do segundo aluno, e assim sucessivamente, até todos terem corrido.

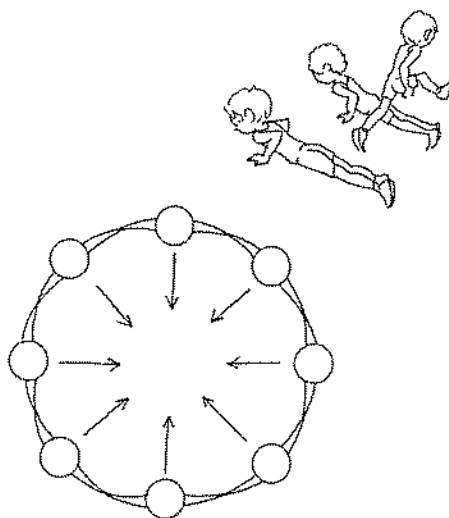
323 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna corre até um local determinado, ao chegar pegará na mão do segundo aluno e ambos correm até o local determinado. Chegando, pegam na mão do terceiro aluno, e assim até todos correrem juntos.

324 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, um de cada vez corre até um local determinado. Quando o último chegar todo o grupo terá que correr até o local determinado e voltar. Ganhará o grupo que terminar primeiro.

325 - Alunos formam duas colunas; ao sinal do professor, o último aluno de cada coluna corre em ziguezague por entre seus companheiros, até chegar à frente, onde fica imóvel. Quando o aluno passar pelo penúltimo, este pede para fazer a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

326 - Movimentação como no exercício anterior, com os alunos passando por baixo das pernas dos companheiros.

327 - Exercício igual ao anterior, com os alunos saltando por cima dos companheiros, que deverão estar agachados.

328 - Alunos formam duas colunas, todos sentados no chão, com o braço direito esticado na horizontal. Ao sinal do professor, o último de cada coluna deverá saltar por cima dos braços dos companheiros, sentando na frente da coluna, também com o braço esticado. O penúltimo aluno, como os demais, deverá fazer a mesma movimentação.

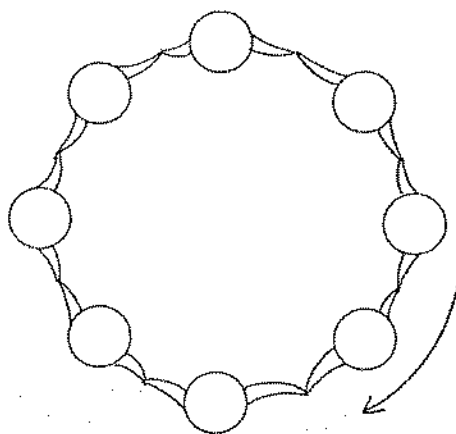
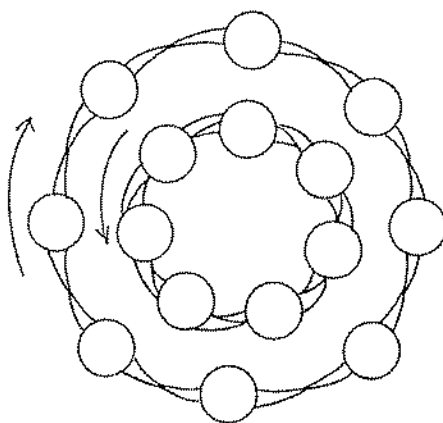
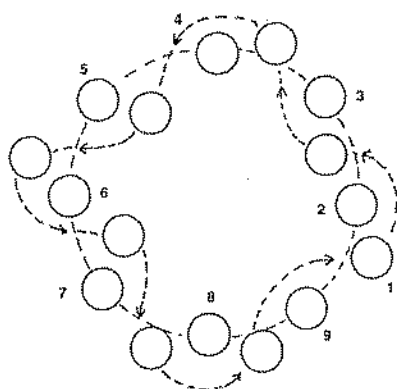
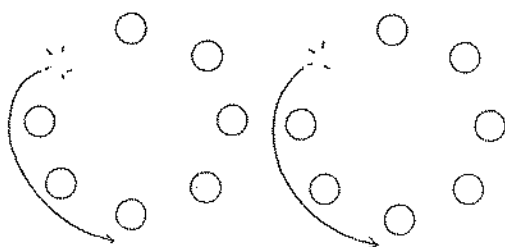
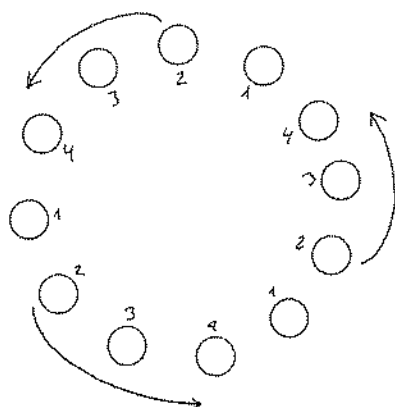
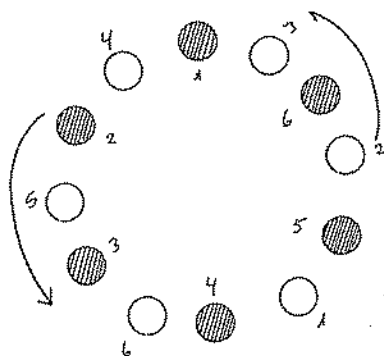
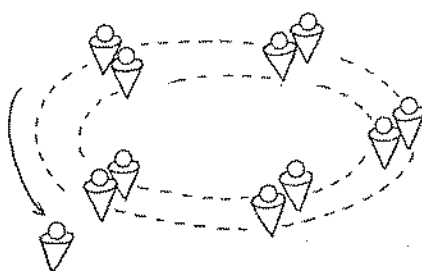
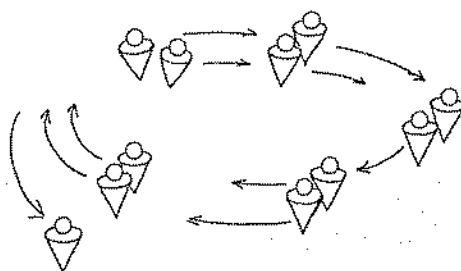
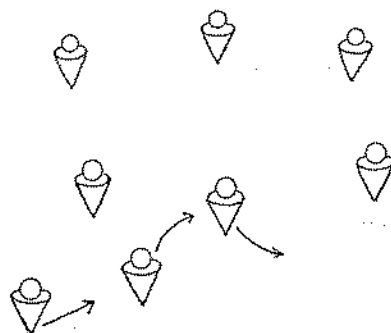
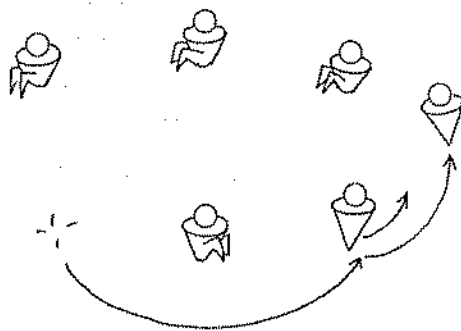
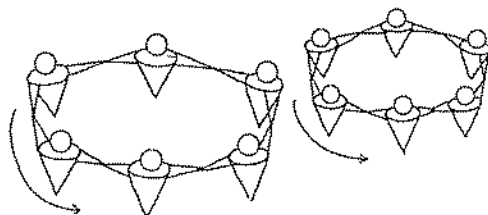
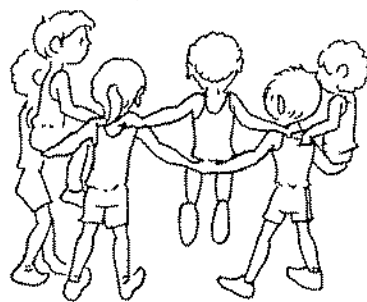
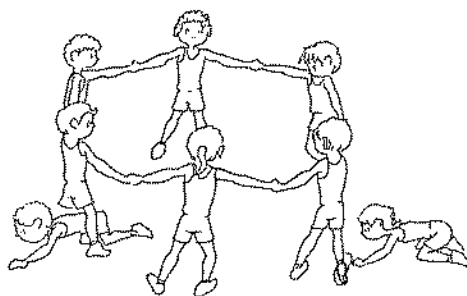
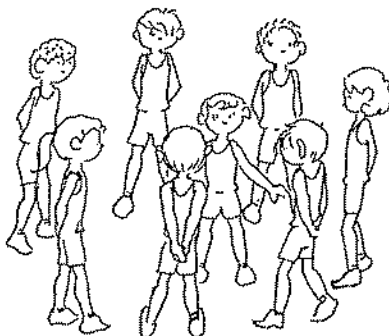
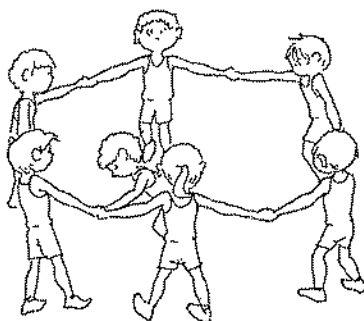
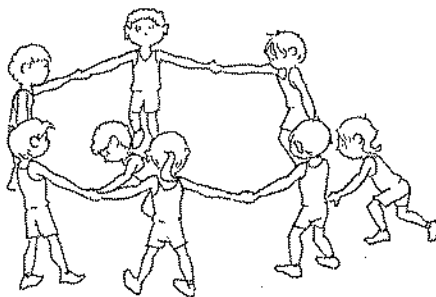
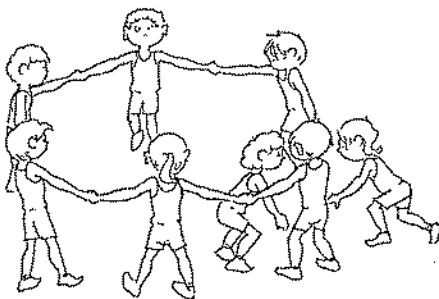
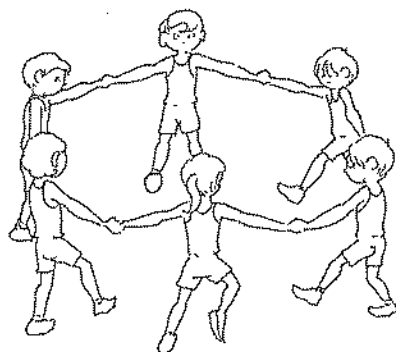
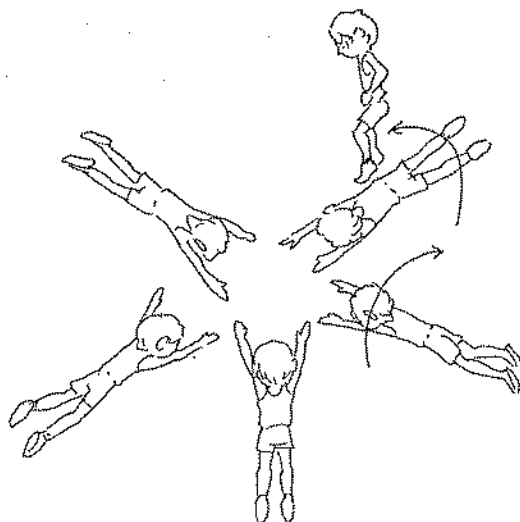
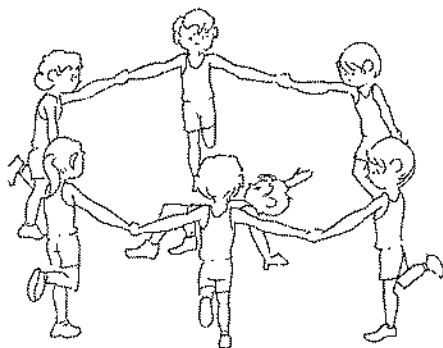
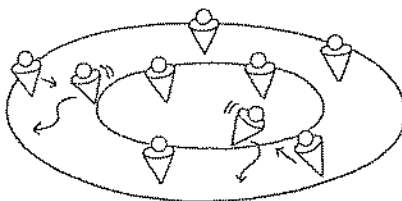
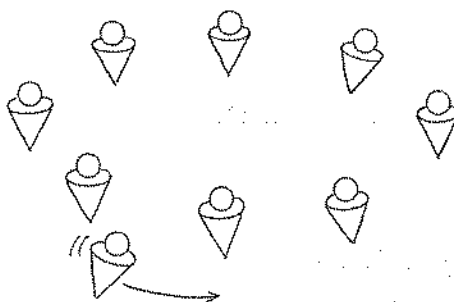
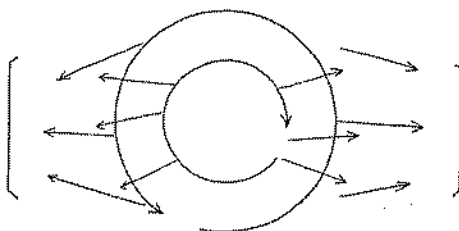
329 - Movimentação como no exercício anterior, com os alunos saltando em uma perna só.

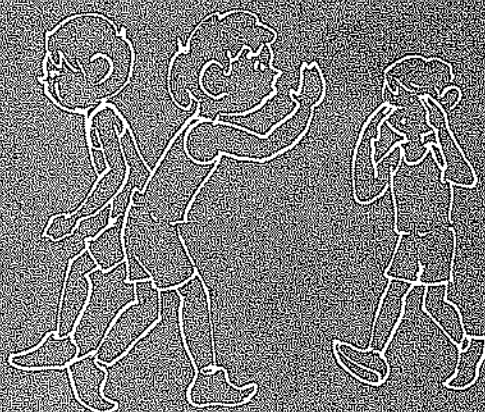
330 - Movimentação como no exercício anterior, com os alunos passando por baixo dos braços dos companheiros.

331 - Alunos formam duas colunas. Ao sinal do professor, o segundo aluno segura nas pernas do primeiro aluno, que deverá se deslocar nessa posição (carrinho-de-mão) até um ponto determinado. Ao chegar, o terceiro aluno deverá segurar nas pernas do segundo, e assim sucessivamente.

332 - Alunos formam duas colunas. Ao sinal do professor, o segundo aluno sobe na barriga do primeiro aluno, que deverá se deslocar nessa posição até um ponto determinado. Ao chegar o terceiro aluno, subirá na barriga do segundo, e assim sucessivamente.

333 - Alunos formam duas colunas, com os alunos apoiados com as mãos e os pés no chão. Ao sinal do professor, o último aluno de cada coluna deverá passar por baixo dos companheiros e se colocar na mesma posição, na frente. Logo a seguir, o penúltimo aluno fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

334 - Alunos formam duas colunas, todos deitados no chão. Ao sinal do professor, o último aluno salta sobre os seus companheiros e se coloca à frente da coluna, na posição dos companheiros. O penúltimo, assim como os outros alunos, fará a mesma movimentação.

335 - Alunos formam duas colunas e deverão posicionar-se alternadamente, sentados e em pé, com as pernas afastadas. Ao sinal do professor, o último salta ou passa por baixo das pernas dos companheiros, colocando-se à frente, na posição diferente do último companheiro de trás. Os outros alunos deverão fazer a mesma movimentação.

EM CÍRCULOS

336 - Alunos formam um círculo de mãos dadas, e deverão girar o círculo através de galope para o lado.

337 - Exercício igual ao anterior, com os alunos voltados para fora.

338 - Alunos formam um círculo com as mãos dadas, passam a perna direita por cima das mãos e saltam, lateralmente, com a perna esquerda.

339 - Alunos de mãos dadas formam dois círculos, um dentro do outro. O círculo do centro gira para a esquerda e o externo gira para direita (pulando com uma perna só, pulando com as pernas unidas, corrida lateral etc.) Ao sinal do professor, os círculos trocam o sentido da corrida.

340 - O mesmo exercício que o anterior, com três círculos: o círculo externo e o interno giram na mesma direção.

341 - Alunos formam um círculo com as mãos dadas, deverão correr para a direita lateralmente. Ao sinal do professor, posicionam-se de apoio de frente sobre o solo, e continuam a movimentar-se nessa posição para a direita.

342 - Alunos formam um círculo com número par de participantes, e cada aluno recebe um número. Eles deverão se deslocar para a direita com uma corrida lateral. Ao sinal do professor, os alunos que têm os números pares (ímpares) posicionam-se de apoio de frente sobre o solo, fazendo a flexão dos braços; os outros alunos continuam correndo e saltam os alunos que estão fazendo as flexões. À nova ordem do professor, os alunos voltam ao círculo, correndo lateralmente.

343 - Alunos formam um círculo, com todos de mãos dadas, e deverão se deslocar seguindo as ordens do professor. Ex.: com uma perna só, agachado, deslocar-se até o centro do círculo e voltar a correr etc.

344 - Alunos formam um círculo, todos com as mãos dadas, e deverão girar para a direita. Ao sinal do professor, deverão ficar de costas para o interior, girando no sentido contrário, e, a uma nova ordem do professor, voltam à posição anterior, e assim sucessivamente.

345 - Alunos formam dois círculos; no externo, os alunos de mãos dadas e no interno, um segurando a cintura do outro. Eles deverão girar em direção inversa. Ao sinal do professor, os círculos trocam de direção.

346 - Alunos em círculo, sendo que cada um recebe um número; ao sinal do professor, o aluno que tem o número *um* desloca-se por entre os companheiros, saltando em uma perna só. Chegando ao local de origem, dá um tapinha na mão do aluno número *dois*, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

347 - Alunos formam dois círculos com o mesmo número de alunos. Ao sinal do professor, um aluno predeterminado corre em volta de seu círculo e senta no seu lugar, dando logo a seguir um tapinha na mão do companheiro da direita. Vencerá o grupo em que todos executarem a tarefa primeiro.

348 - Alunos formam um círculo com doze alunos, cada aluno recebe um número, de um a quatro. O número chamado pelo professor corre para direita, para pegar o companheiro com o mesmo número; se conseguir, marcará um ponto. Os alunos correrão, dando uma volta completa no círculo, até o seu local de origem.

349 - Alunos formam dois grupos sentados em um círculo, alunos de cada grupo recebem do professor um número. O professor deverá chamar um número, que levantará correndo em volta do círculo, sentando no local de origem. Vencerá o aluno que sentar primeiro.

350 - Alunos formam dois círculos (um interno e o outro externo). Um aluno corre ao redor do círculo e toca nas costas de um dos alunos do círculo; os três correrão para chegar primeiro ao local vazio do círculo. O que chegar por último reinicia o jogo.

351 - Exercício igual ao anterior, com os alunos dos círculos movimentando-se em sentido contrário ao aluno que está correndo em volta do círculo.

352 - Alunos formam um círculo. Dois alunos fora do círculo, um será o pegador e o outro terá que fugir. O aluno que está fugindo pode se colocar na frente de um dos alunos do círculo; então, este aluno do círculo passa a fugir. Se for pego, trocam-se as funções.

353 - Alunos sentados em círculo. Um aluno corre em volta do círculo e toca nas costas de um companheiro, que deverá correr atrás do colega, antes que ele dê uma volta e sente no seu lugar.

354 - Alunos formam dois círculos com o mesmo número de alunos. Ao sinal do professor, todo o grupo deverá dar três voltas completas. Ganhará o grupo que completar as três voltas primeiro.

355 - Alunos formam dois círculos, um interno e o outro externo. Ao sinal do professor, eles começam a girar em sentido contrário. A novo sinal do professor, os alunos do círculo interno deverão sentar-se sobre os braços dos alunos do círculo externo, que continuarão a girar em um ritmo mais lento, até uma nova ordem do professor, quando os alunos trocarão a posição do círculo.

356 - Alunos formam um círculo com os braços entrelaçados, pernas afastadas e voltadas para fora. Um aluno será o pegador e o outro, o fugitivo. Ambos só poderão entrar e sair do círculo, por debaixo da perna dos integrantes do círculo.

357 - Alunos formam um círculo, todos com as mãos para trás. Um aluno, no centro do círculo, tentará fugir e os outros tentarão aprisioná-lo sem utilizar as mãos. O professor deverá observar o aluno que saiu do círculo com mais facilidade.

358 - Exercício igual ao anterior, com os alunos do círculo de mãos dadas.

359 - Exercício igual ao anterior, com um aluno querendo sair e um aluno querendo entrar.

360 - Exercício igual ao anterior, com um aluno querendo sair e um aluno querendo entrar. Ambos deverão se atrapalhar mutuamente, e vencerá quem atingir o seu objetivo primeiro.

361 - Alunos formam um círculo de mãos dadas. O objetivo da atividade é pisar nos pés dos companheiros, não vale pisar nos pés dos companheiros que estão ao seu lado. Quem pisar três vezes sairá da atividade.

362 - Alunos formam dois círculos, com o mesmo número de componentes. Todos os alunos deverão estar deitados de barriga para baixo. Um aluno, escolhido pelo professor, pula, com as pernas unidas, os companheiros. Ao chegar ao seu lugar, deitará e dará um tapinha no companheiro do lado direito, que reiniciará a atividade. Vencerá a equipe em que terminarem, primeiro, todos os integrantes.

363 - Alunos formam um círculo de mãos dadas, todos em um só pé. Um aluno, escolhido pelo professor, ao centro em quadrupedia (barriga para cima). Este aluno deverá tocar com a mão em algum aluno do círculo. Quem for tocado trocará de lugar com o aluno do centro.

364 - São desenhados no chão dois círculos, um dentro do outro. Uma equipe fica no círculo menor e a outra, com o mesmo número de participantes, no círculo maior. Quando o professor gritar o nome de um local, a equipe do círculo menor deverá deslocar-se para lá, sem ser agarrada pelos alunos do outro círculo. Após um tempo, inverter os papéis.

365 - Alunos formam um círculo de mãos dadas. Um aluno corre em volta do círculo, e deverá tocar simultaneamente nos braços de dois alunos. Um deles correrá para direita e o outro para esquerda, ao redor do círculo. O que chegar por último ao lugar de partida reiniciará a atividade, correndo em volta do círculo.

366 - Alunos formam dois círculos, um interno e outro externo, que se deslocam em sentido oposto. Ao sinal do professor, os alunos do círculo externo se deslocarão até um local determinado pelo professor (ex.: linha de fundo da quadra) e os alunos do círculo interno tentarão tocar o máximo de alunos do círculo externo, antes de eles alcançarem o seu objetivo.

3

Exercícios com aparelhos

3.1 — Exercícios com bastão

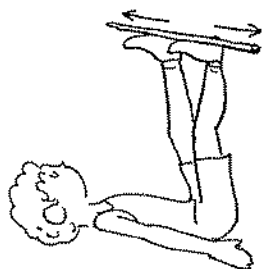
INDIVIDUAL

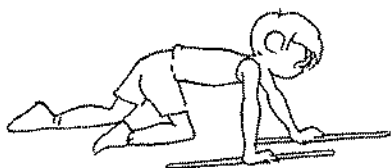
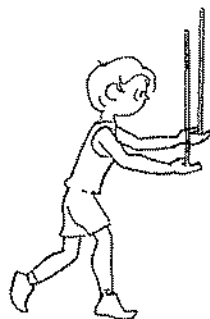
367 - Alunos deverão procurar equilibrar um bastão em diversas partes do corpo.

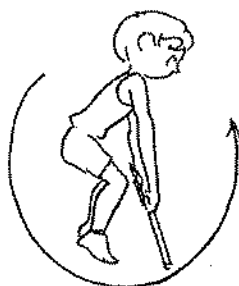
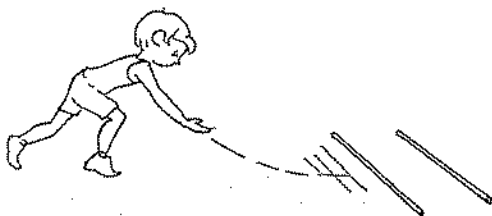
368 - Alunos deverão colocar um pé sobre um bastão, e, ao mesmo tempo, equilibrar outro bastão na palma da mão.

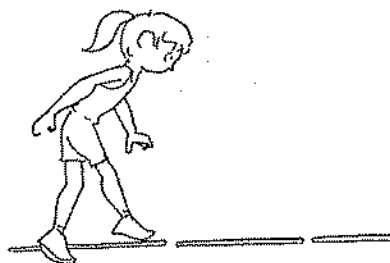
369 - Alunos, de pé, com um bastão nas mãos, sem olhar para o bastão, os alunos, deverão jogar de uma mão para outra, verticalmente.

370 - Aluno, de pé, coloca um pé sobre um bastão no plano vertical e, ao mesmo tempo, procura equilibrar outro bastão na palma da mão, também no plano vertical (trabalhar mãos e pernas, alternadamente).

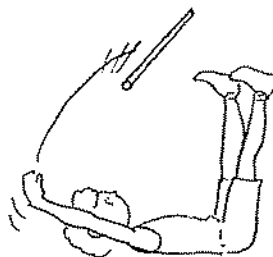
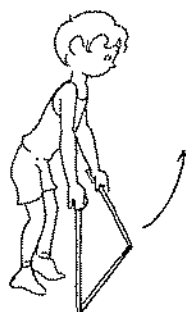
371 - Alunos deitados em decúbito dorsal, com as pernas para cima, um bastão sobre as solas dos pés, deverão afastar e unir os pés sem deixar o bastão cair no chão.

372 - Alunos sobre dois bastões deverão afastar lateralmente as pernas e uni-las, sem cair de cima dos bastões.

373 - Alunos, ajoelhados no chão, deverão deslocar-se à frente com as mãos em bastões.

374 - Alunos deverão movimentar-se à vontade pela quadra, devendo equilibrar, ao mesmo tempo, dois bastões sobre a palma de cada mão.

375 - Cada aluno com um bastão apoiado na palma da mão e outro bastão apoiado no dorso do pé contrário da mão que está apoiando o bastão.

376 - Cada aluno com um bastão, segurando nas extremidades, deverá passar o bastão por trás do corpo, por baixo dos pés e na frente do corpo.

377 - Alunos, segurando um bastão pelas extremidades, deverão jogar o bastão rolando pelo chão, para chegar o mais próximo possível de outro bastão que está no chão.

378 - Aluno parado deverá equilibrar, ao mesmo tempo, um bastão na palma de uma das mãos e um outro, no dorso de um dos pés, todos no plano vertical.

379 - Alunos, de pé, à frente, três bastões. Ao sinal do professor, deverão deslocar-se para frente, cruzando as pernas, colocando o pé direito ao lado esquerdo dos bastões e o pé esquerdo ao lado direito dos bastões.

380 - Cada aluno, segurando por uma das extremidades um bastão, deverá deslocar outro bastão que está no chão com a outra ponta do bastão que está segurando.

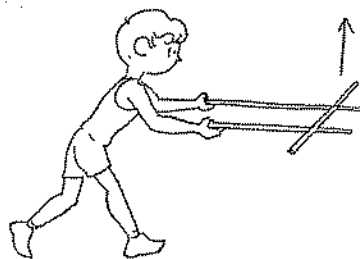
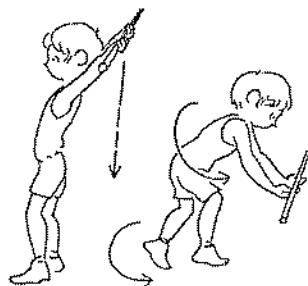
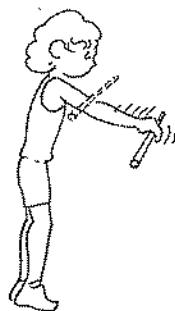
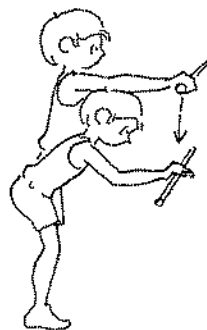
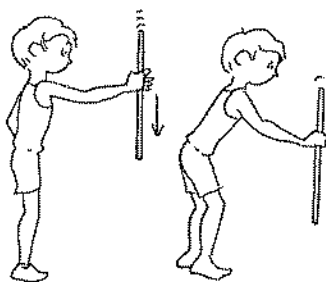
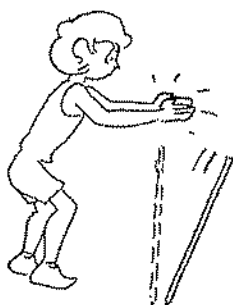
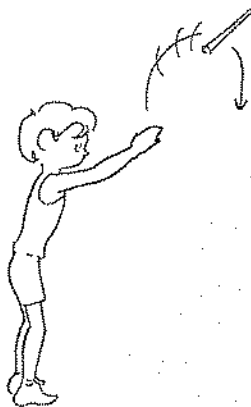
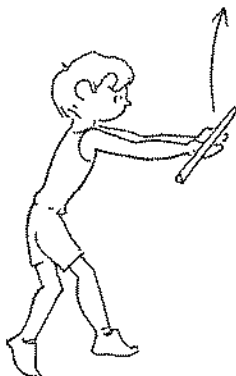
381 - Alunos deitados em decúbito ventral, sobre um bastão, deverão movimentar-se para frente e para trás, rodando o bastão no chão.

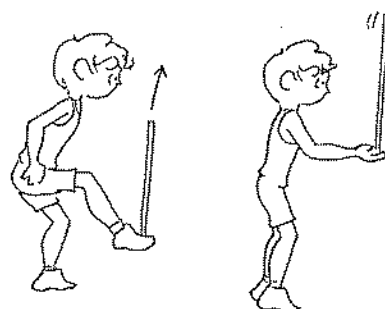
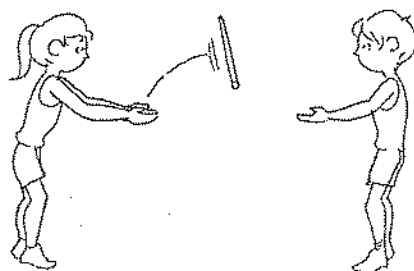
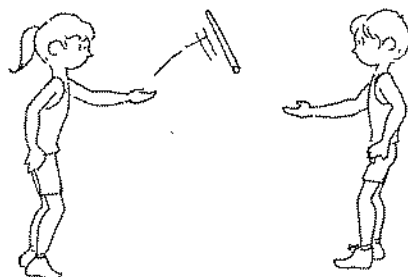
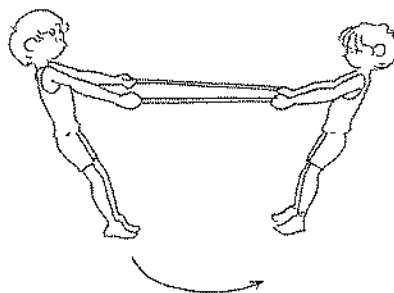
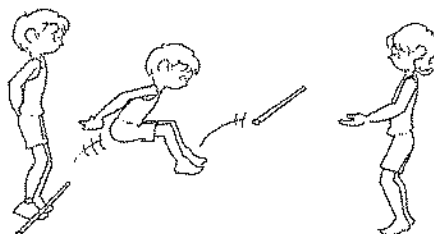
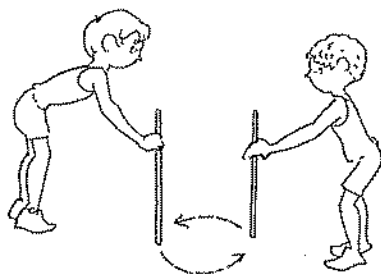
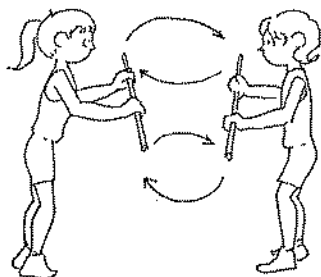
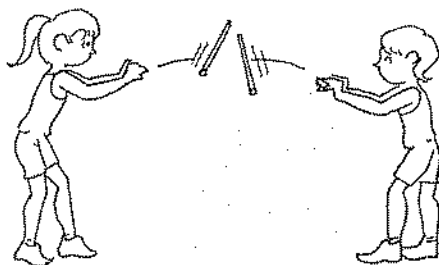
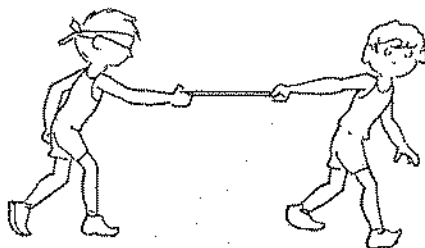
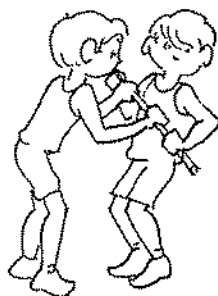
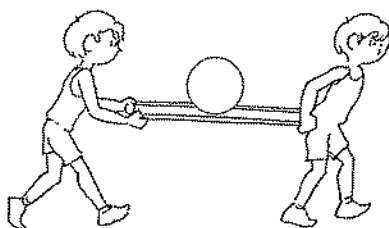
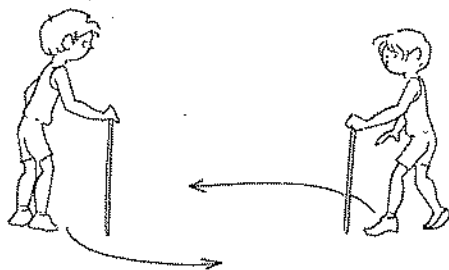
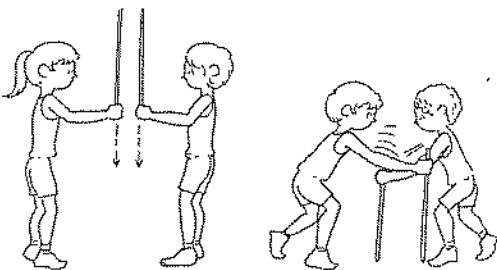
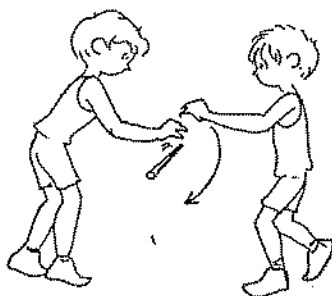
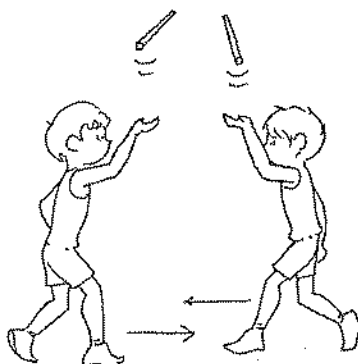
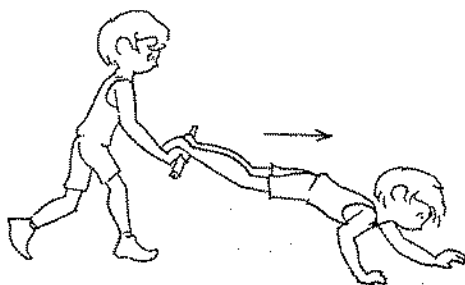
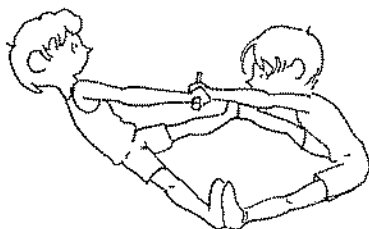
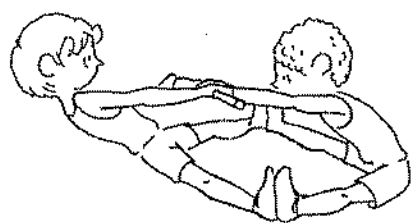
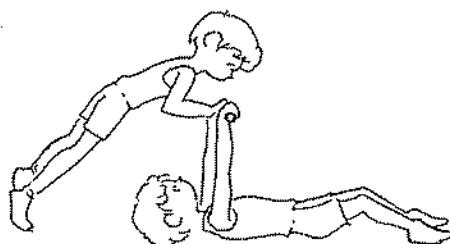
382 - Alunos em decúbito dorsal, um bastão nas mãos, deverão jogar o bastão para o alto e tentar equilibrar na sola dos pés.

383 - Cada aluno, segurando um bastão em cada mão, deverá prender com as outras extremidades dos bastões um terceiro bastão e deslocar-se, até um ponto determinado pelo professor.

384 - Cada aluno, com um bastão na mão, deverá girá-lo de um lado para outro com movimentos utilizados por "balizas". Realizar o mesmo movimento com a outra mão.

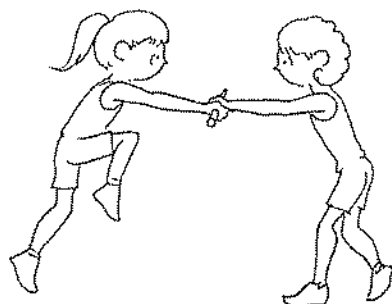
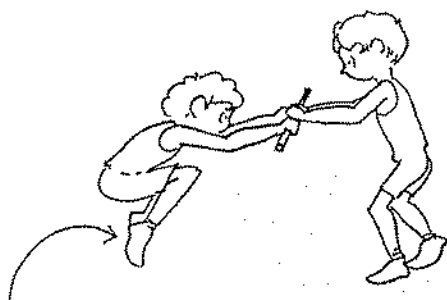
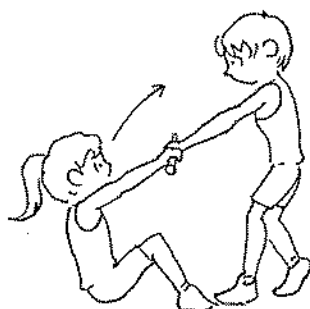
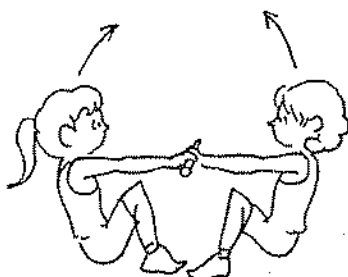
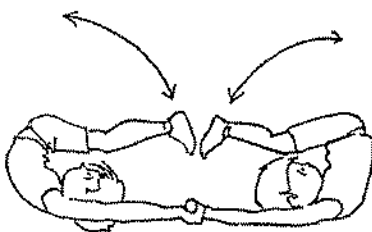
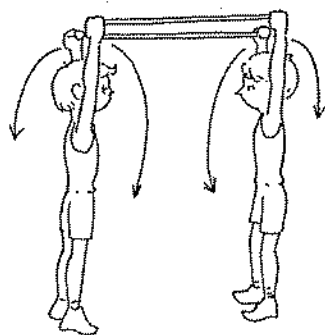
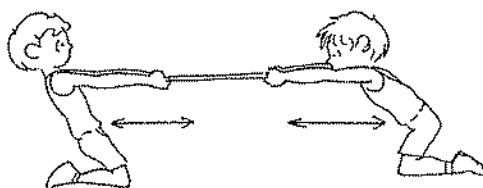
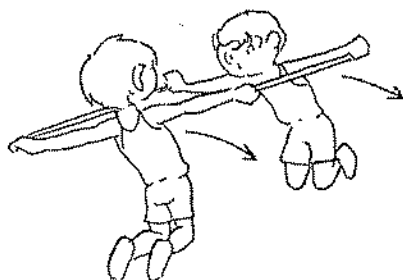
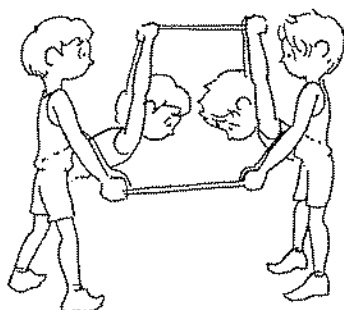
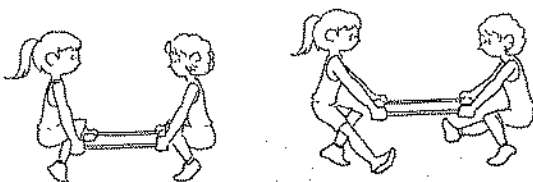
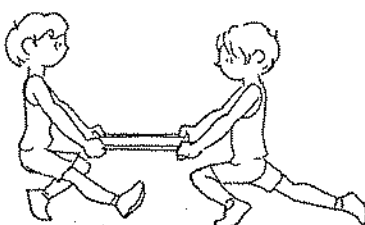
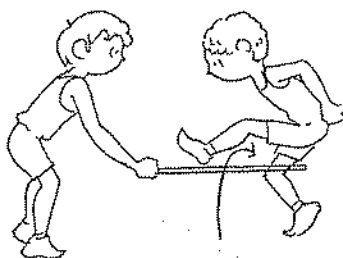
385 - Alunos, com um bastão preso transversalmente entre o queixo e o pescoço, deverão deslocar-se à frente até um ponto determinado pelo professor.

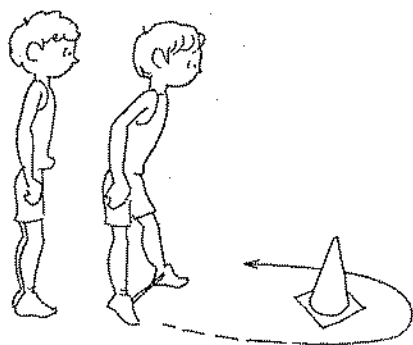
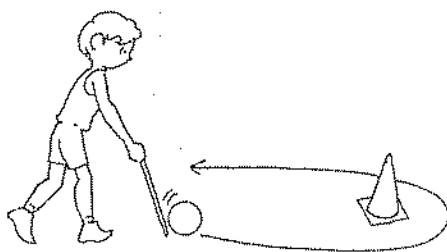
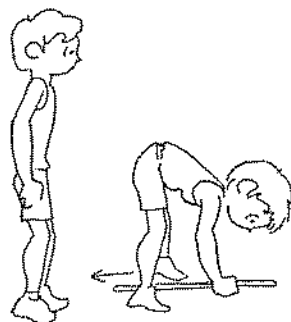
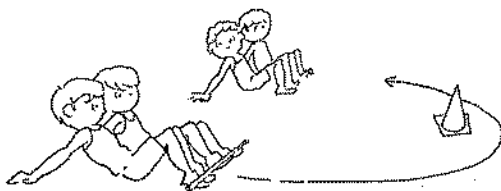
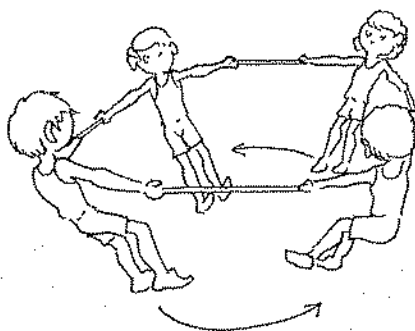
386 - Alunos deverão deslocar-se agachados à frente, tendo um bastão sobre o dorso de cada pé e segurando a outra extremidade dos bastões.

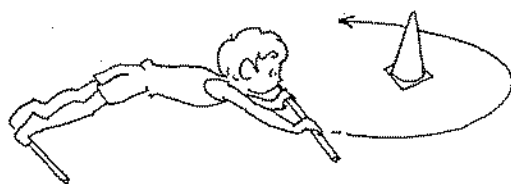
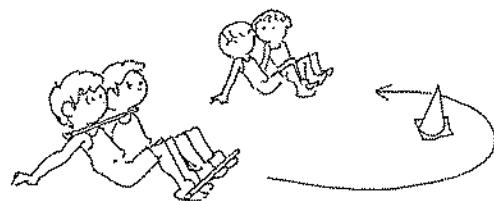
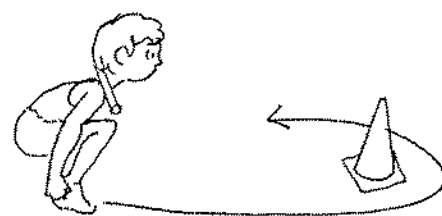
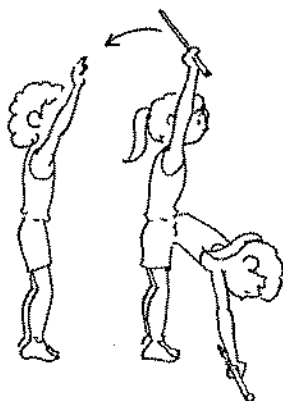
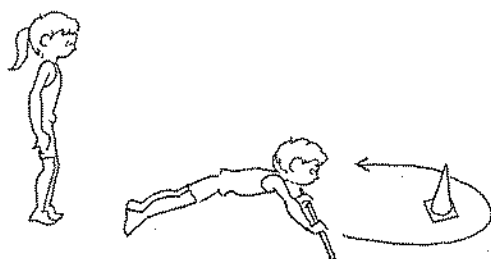
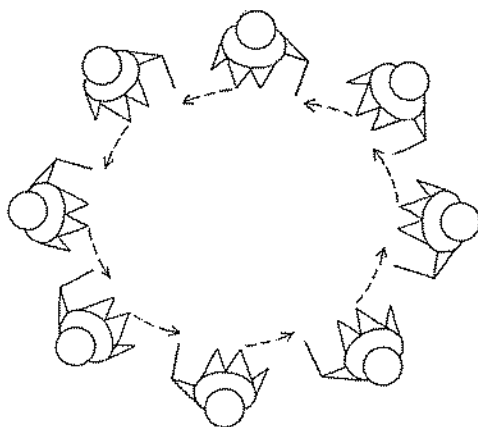
387 - Alunos deverão deslocar-se à frente equilibrando um bastão na palma da mão direita e outro bastão na palma da mão esquerda, e ao mesmo tempo, outro bastão no dorso de um dos pés.

388 - Cada aluno, com dois bastões nas mãos; eles deverão controlar um terceiro bastão sobre os outros dois, jogá-lo para o alto e voltar a controlar.

389 - Cada aluno com um bastão, eles deverão levantá-lo acima da cabeça e soltá-lo atrás do corpo, girando-se rapidamente e tentando apanhar o bastão antes que ele caia no chão.

390 - Alunos de pé com os braços estirados à frente, um bastão apoiado na horizontal sobre os ombros. Ao sinal do professor, deverão inclinar os braços para baixo de forma que o bastão possa deslizar até o dorso das mãos. Girar as mãos rapidamente, apanhando o bastão antes que ele caia no chão.

391 - Alunos de pé com os braços estendidos à frente, segurando um bastão na horizontal, deverão soltar o bastão e voltar a pegá-lo antes que caia no chão.

392 - Exercício igual ao anterior, com os alunos segurando o bastão na vertical.

393 - Alunos, segurando um bastão encostado no chão e na vertical, deverão soltar o bastão, executar um movimento (ex.: bater palmas) e voltar a segurar o bastão antes que ele caia no chão.

394 - Cada aluno com um bastão segurando na horizontal. Ao sinal do professor, eles deverão jogar o bastão para o alto, executar uma tarefa e voltar a pegar o bastão antes que ele caia no chão.

395 - Alunos deverão deslocar-se pelo espaço equilibrando um bastão na palma de uma das mãos. Ao sinal do professor, deverão jogar o bastão para o alto e voltar a equilibrá-lo.

396 - Alunos deverão equilibrar um bastão na ponta de um dos pés, lançar para o alto e equilibrar na palma de uma das mãos.

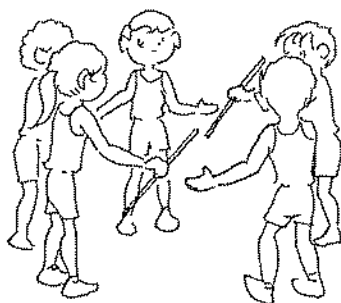
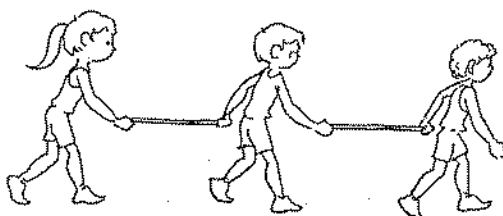
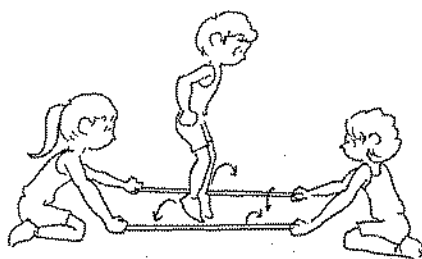
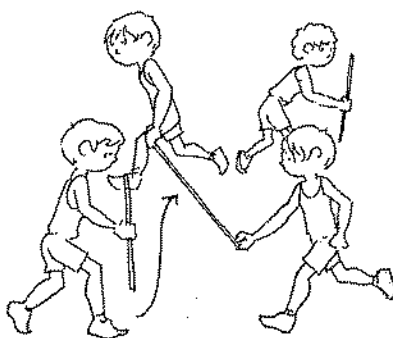
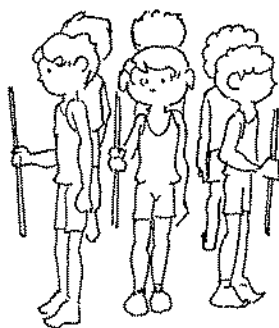
EM DUPLAS

397 - Alunos em duplas, um segurando o bastão na horizontal, e este deverá jogar o bastão para o companheiro, que fará a recepção devolvendo da mesma maneira.

398 - Exercício igual ao anterior, com os alunos segurando o bastão com apenas uma das mãos.

399 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, cada um com um bastão. Eles deverão segurar as pontas dos bastões e se inclinarem para trás, girando nessa posição.

400 - Alunos em duplas, um com o bastão sobre os pés, e este saltará com uma flexão dos joelhos enviando o bastão para o companheiro, que repetirá a movimentação, e assim sucessivamente.

401 - Alunos em duplas, cada um apoiado com uma das mãos sobre um bastão que está verticalmente apoiado no solo. Ao sinal do professor, eles deverão trocar de bastão sem deixá-los cair no solo.

402 - Alunos em duplas, cada um com um bastão nas mãos no plano transversal, deverão jogar os bastões simultaneamente para o companheiro, ora por cima, ora por baixo.

403 - Alunos em duplas, cada um com um bastão, deverão jogar o bastão para o companheiro com ambas as mãos, com o bastão na horizontal (fazendo um movimento de uma das pernas à frente).

404 - Alunos em duplas, um conduz o companheiro segurando a bastão e este estará com os olhos fechados.

405 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, ambos segurando um bastão, pés unidos, deverão empurrar o bastão de modo a tirar o oponente do lugar.

406 - Alunos, em duplas, deverão deslocar-se, conduzindo objetos (ex.: bolas) sobre bastões.

407 - Alunos em duplas, um à frente do outro a uma distância de três metros, terão à sua frente um bastão colocado na vertical. Ao sinal do professor, eles largarão seus bastões e correrão para segurar o bastão do companheiro, antes que ele caia no chão.

408 - Alunos em duplas, cada um segurando um bastão pela sua extremidade inferior com a mão direita. Ao sinal do professor, eles soltam seus bastões e tentam apanhar o do companheiro, antes que ele caia no chão.

409 - Alunos em duplas com um bastão. Um dos alunos segura o bastão na horizontal com os braços estendidos à frente, e o companheiro estende os braços por cima do bastão. O aluno que está segurando o bastão deverá soltá-lo, e o companheiro deverá pegá-lo, antes que caia no chão.

410 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, cada um com um bastão. Ao sinal do professor, eles deverão jogar o seu bastão horizontalmente para o alto, e correr para pegar o bastão do companheiro, antes que ele caia no chão.

411 - Alunos em duplas, um na posição de apoio de frente sobre o solo, o outro segurando um bastão na horizontal sobre os pés do companheiro, deverão se deslocar nessa posição.

412 - Alunos em duplas, sentados no chão, um de frente para o outro com as pernas afastadas e segurando na horizontal um bastão. Enquanto um inclina o tronco para trás, o outro deverá se levantar do solo.

413 - Posicionamento como no exercício anterior. Eles deverão flexionar alternadamente o tronco para frente e para trás, lateralmente.

414 - Alunos em duplas. Um deitado no chão segurando um bastão levantado, o outro por detrás do companheiro em posição de flexão de braços sobre o bastão. Um deverá flexionar os braços e o outro permanecer com os braços estendidos.

415 - Alunos em duplas sentados costas com costas, segurando um bastão acima da cabeça, deverão fazer a flexão alternada do tronco para frente e subir sobre o companheiro com uma hiperextensão.

416 - Alunos em duplas, um de frente para o outro e segurando um bastão. Um aluno deverá correr para frente com elevação dos joelhos, o outro deverá fazer uma resistência.

417 - Alunos em duplas, segurando na horizontal um bastão. Um dos alunos agachado, o outro de pé. O aluno que está agachado deverá executar vários saltos (salto rã) com a ajuda do companheiro.

418 - Alunos em duplas, um sentado no chão e ambos segurando um bastão. O aluno que está sentado deverá elevar-se e voltar a sentar-se de forma alternada.

419 - Exercício igual ao anterior, com os alunos executando os movimentos simultaneamente.

420 - Alunos em duplas, deitados no chão, cabeça com cabeça e segurando um bastão, deverão elevar as pernas tocando nas pernas do companheiro, voltar a abaixar as pernas e executar a movimentação, novamente.

421 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, cada um segurando uma das extremidades de dois bastões, deverão elevar e abaixar os bastões.

422 - Alunos ajoelhados, um de frente para o outro, braços erguidos à frente na horizontal, deverão flexionar o tronco para frente e para trás.

423 - Alunos ajoelhados um de frente para o outro com os braços abertos, e segurando um bastão em cada mão, deverão alternar rotação do tronco para esquerda e para a direita.

424 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, com um pequeno afastamento lateral das pernas, e segurando um bastão em cada mão, deverão fazer a flexão do tronco à frente, erguendo os bastões.

425 - Alunos em duplas, um de frente para o outro, agachados e segurando em cada mão um bastão, deverão saltar com a extensão de uma das pernas à frente e para o lado.

426 - Posicionamento como no exercício anterior. Quando um aluno estende uma das pernas para frente, o outro estende para trás.

427 - Alunos em duplas, um segura o bastão na altura dos joelhos e o outro deverá saltar de forma variada.

428 - Alunos em duplas, um deitado no solo, o outro deverá passar um bastão rente ao solo para que o companheiro vá erguendo as pernas, o tronco e a cabeça, a fim de que o bastão possa passar.

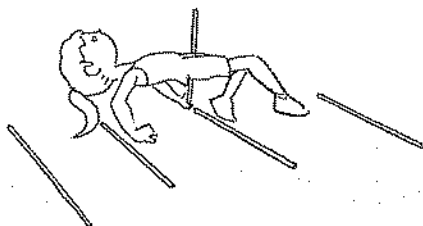
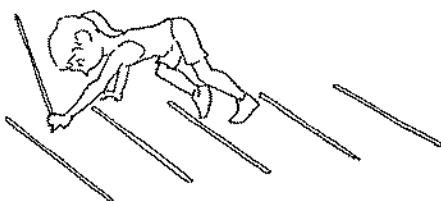
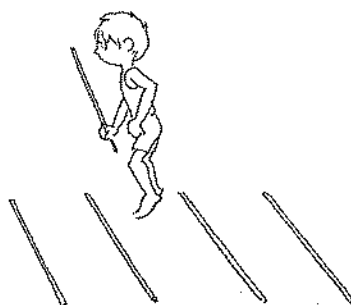
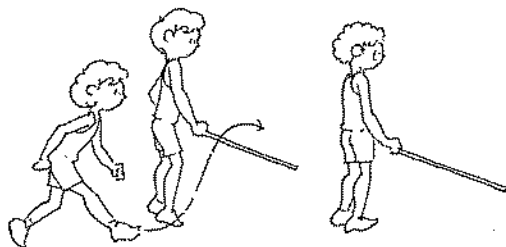
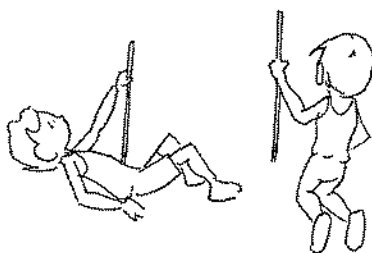
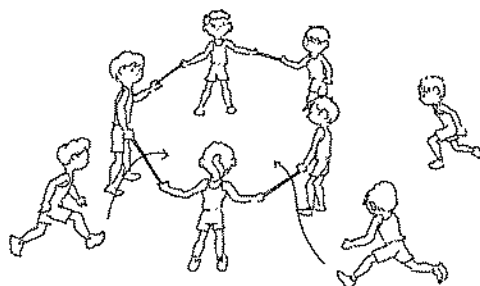
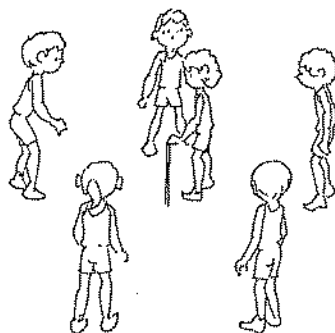
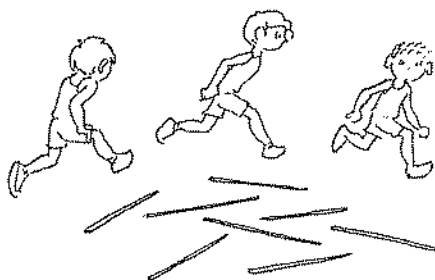
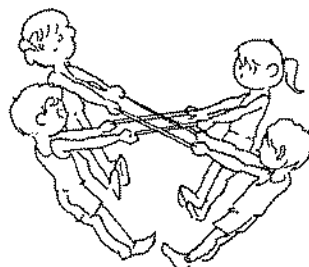
429 - Alunos formam duas colunas, o primeiro aluno de cada coluna com um bastão preso entre os tornozelos. Ao sinal do professor, eles deverão deslocar-se até um cone que está colocado à sua frente, contorná-lo e entregar o bastão ao próximo da coluna, para repetir o movimento.

430 - Posicionamento igual ao anterior, com o primeiro aluno de cada coluna com um bastão e uma bola. Ao sinal do professor, eles deverão conduzir a bola com o bastão, contornar o cone, entregando o bastão para que o próximo da coluna possa repetir o movimento.

431 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna com um bastão. Ao sinal do professor, os alunos que estão com os bastões deverão passar para o segundo aluno por entre as pernas, e assim sucessivamente, até o bastão chegar ao último aluno, que correrá para frente com o bastão, para reiniciar a atividade.

432 - Alunos formam quatro colunas. Os dois primeiros de cada coluna colocam-se na posição de decúbito dorsal, e eles deverão deslocar-se nessa posição conduzindo sobre os pés um bastão. Darão a volta em um cone, voltando para entregar o bastão à outra dupla, que fará a mesma movimentação.

433 - Alunos, em grupos de quatro, formam um círculo, cada um com um bastão. Eles deverão segurar as pontas dos bastões dos colegas do lado e se inclinarem para trás, girando nessa posição.

434 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna um bastão. O primeiro aluno de cada coluna deverá deslocar-se na posição de quatro apoios, empurrando o bastão com a testa, contornar o cone e voltar até a coluna, para que o próximo possa fazer a mesma movimentação.

435 - Alunos formam duas colunas. O primeiro aluno de cada coluna deverá deslocar-se à frente, na posição de quatro apoios, conduzindo um bastão sob as mãos e outro sob os pés. Deverão contornar um cone, voltando para entregar os bastões ao próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

436 - Alunos formam várias duplas, que formarão duas colunas, à frente de cada coluna um cone. A primeira dupla de cada coluna deverá deslocar-se ida e volta até o cone na posição de decúbito dorsal, apoiados com as mãos e com os pés. Sobre os ombros levarão um bastão e sobre os pés também levarão um bastão, que será entregue à próxima dupla, que fará a mesma movimentação.

437 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna deverá deslocar-se ida e volta até um cone, equilibrando um bastão horizontalmente no ombro e na posição agachada, segurando nos calcanhares.

438 - Alunos formam duas colunas. O primeiro de cada coluna com um bastão. Ao sinal do professor, o primeiro aluno passa o bastão para o segundo aluno, que deverá receber com as mãos para cima, flexionar o tronco encostando o bastão no solo, elevar novamente acima da cabeça, entregando ao próximo companheiro, até que o bastão chegue ao último aluno, que fará a mesma movimentação, entregando o bastão ao companheiro da frente, e assim até que o bastão chegue novamente ao primeiro aluno.

439 - Alunos formam uma coluna, à frente de cada coluna um cone. O primeiro aluno de cada coluna deverá deslocar-se na posição de quatro apoios, segurando um bastão transversalmente até o cone, contornar e, na mesma posição, conduzir o bastão até o próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

440 - Alunos formam um círculo, cada um apoiando à frente, no chão, um bastão. Ao sinal do professor, eles deverão se deslocar para direita ou para esquerda para apoiar no bastão do companheiro. Quem deixar cair o bastão perde um ponto.

441 - Alunos formam duas colunas. O primeiro de cada coluna com um bastão nas mãos. Ao sinal do professor, o primeiro deverá se deslocar ida e volta até um cone, sendo que, para o aluno se deslocar, o bastão deverá estar sempre em contato com o solo. O aluno coloca uma das extremidades do bastão no solo, passa por ele e o apóia mais à frente, e assim por diante. Vence o grupo que terminar primeiro.

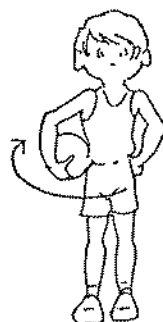
442 - Alunos formam duas colunas. O primeiro de cada coluna deverá percorrer uma distância ida e volta, empurrando um bastão deitado no solo, com outros dois bastões, em suas mãos.

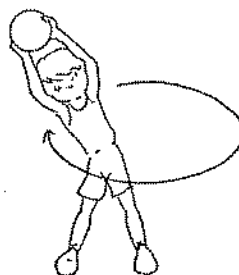
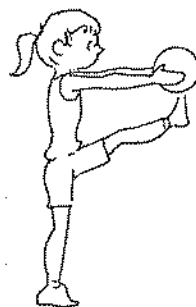
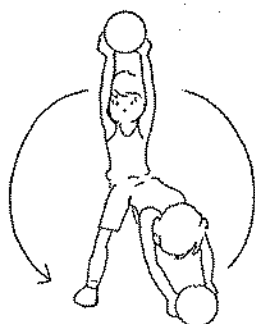
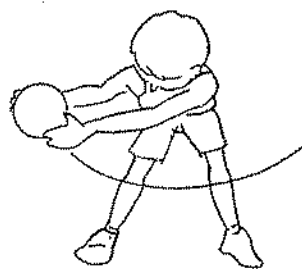
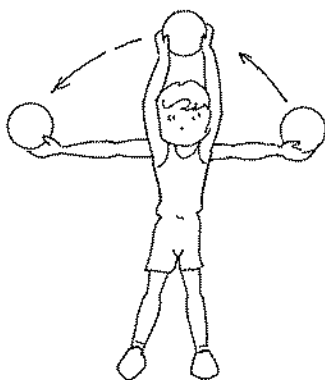
443 - Alunos formam um círculo, cada um com um bastão na mão direita. Ao sinal do professor, eles deverão passar o bastão rapidamente para o companheiro da direita ou para o da esquerda, conforme determinação do professor.

444 - Alunos formam uma coluna, cada um com um bastão na mão direita e segurando com a mão esquerda o bastão do companheiro de trás, e eles deverão se deslocar nessa posição. Ao sinal do professor, passarão a segurar o seu bastão com a mão esquerda e o do companheiro com a mão direita, mantendo a movimentação.

445 - Dois alunos ajoelhados no chão segurando as extremidades de dois bastões. Eles deverão bater os bastões duas vezes contra o solo e uma vez um bastão contra o outro. Um terceiro aluno tenta saltar entre os bastões. Exemplo: duas vezes dentro e uma vez com as pernas separadas, por fora dos bastões.

446 - Alunos deslocam-se pelo espaço segurando em uma das mãos um bastão. Ao sinal do professor, dois alunos previamente determinados correrão com o bastão na horizontal e na altura dos joelhos, para os companheiros saltarem.

447 - Alunos formam um círculo, com todos voltados para o exterior. Cada aluno segurando um bastão com o braço estendido à frente. Um aluno terá um bastão de cor diferente. Ao sinal do professor, os alunos entregam seus bastões ao companheiro da direita, e continuam passando até que o bastão de cor diferente chegue ao seu dono.

448 - Alunos formam duas colunas atrás de uma linha, à frente da linha vários bastões arrumados no solo, afastados um metro um do outro. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna corre saltando sobre os bastões e apanha o último bastão, salta de volta por todos os outros bastões e entrega o bastão para o próximo aluno, que fará a mesma movimentação, colocando o bastão no seu lugar, voltando para que o próximo possa buscar o bastão, e assim sucessivamente.

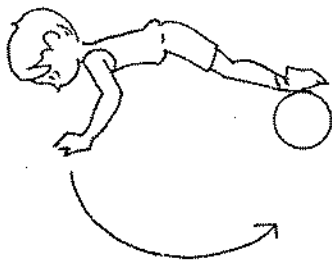
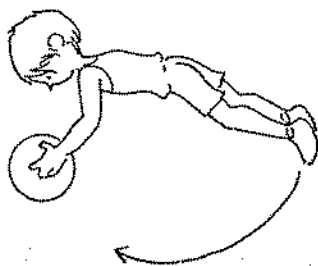
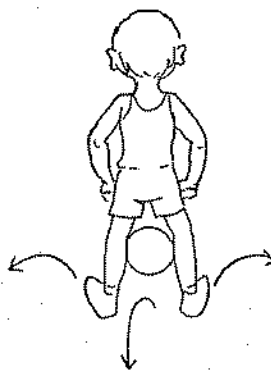
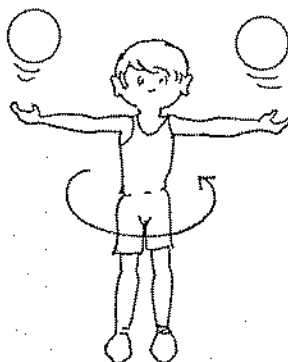
449 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando em ziguezague por entre os bastões.

450 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando em quadrupedia supina por cima dos bastões, sem encostar neles.

451 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando em quadrupedia pronada por cima dos bastões, sem encostar neles.

452 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando pulando os bastões, sem encostar neles.

453 - Alunos formam uma coluna, cada aluno com um bastão na mão direita na horizontal e na altura do joelho. O último aluno da coluna salta todos os bastões, posicionando-se na frente da coluna, saindo logo a seguir o penúltimo, e assim sucessivamente.

454 - Alunos formam um círculo, segurando nas pontas dos bastões. Eles deverão realizar o comando do professor, sem soltar os bastões. Ex.: ajoelhados, deitados de costas etc.

455 - Alunos formam um círculo, segurando as pontas dos bastões. O mesmo número de aluno sem bastões deverá realizar tarefas determinadas pelo professor. Ex.: saltar por cima do bastão e voltar por baixo, deitar no solo de costas e segurar o bastão etc.

456 - Alunos formam um círculo com um companheiro ao centro, esse, com um bastão nas mãos, deverá girar em volta do bastão, e ao ficar de frente para o aluno escolhido falará seu nome e soltará o bastão. O aluno terá que pegar o bastão antes que ele caia no chão.

457 - Vários bastões espalhados pela quadra, os alunos deverão correr em volta da quadra; ao sinal do professor, eles correrão para pegar os bastões, o aluno que pegar menos bastões estará desclassificado.

458 - Alunos formam duas duplas, cada dupla segurando nas extremidades de dois bastões. Eles deverão girar em moinho.

3.2–Exercícios com medicinebol

INDIVIDUAL

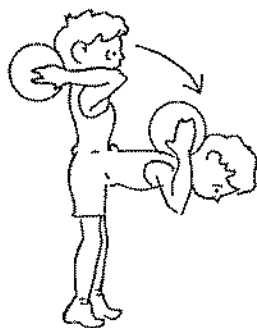
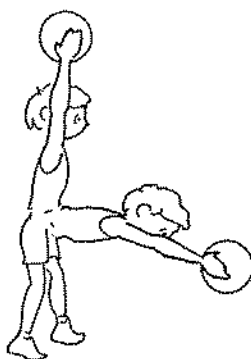
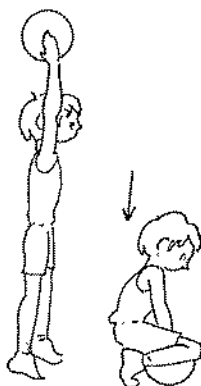
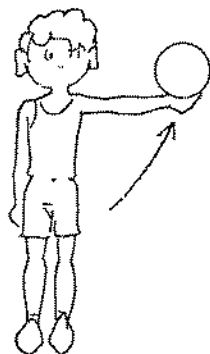
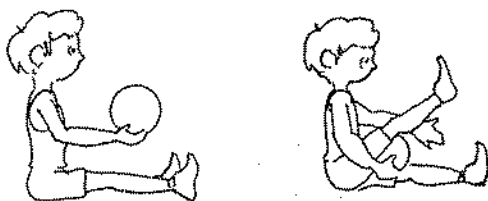
459 - Alunos, de pé, com uma bola de medicinebol em uma das mãos, deverão passar a bola em volta da cintura, de uma mão para outra.

460 - Alunos, de pé, com pequena flexão do tronco, pernas afastadas, deverão passar a bola através das pernas, descrevendo um oito.

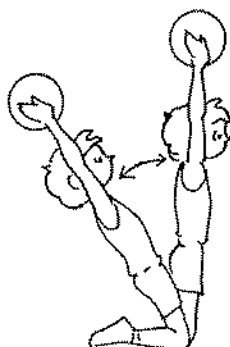
461 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento das pernas, bola sobre a cabeça, deverão fazer a circundução do tronco.

462 - Alunos, de pé, bola nas mãos erguida à frente, deverão fazer a extensão de uma das pernas encostando a ponta do pé na bola. Fazer com a outra perna também.

463 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento das pernas. A bola de medicinebol à frente do pé esquerdo. O aluno deverá apanhar a bola, fazer a circundução do tronco para cima e depositar a bola à frente do pé direito, e assim sucessivamente.

464 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento das pernas, tronco à frente, deverão fazer o balanceamento do tronco à direita e à esquerda, segurando uma bola de medicinebol.

465 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento das pernas, braços em cruz, bola de medicinebol na mão direita. Aluno deve erguer o braço, passando a bola para outra mão, fazendo logo a seguir o movimento para o outro lado, e assim sucessivamente.

466 - Alunos, de pé, cada um com uma bola de medicinebol nas mãos, deverão saltar encostando os joelhos na bola.

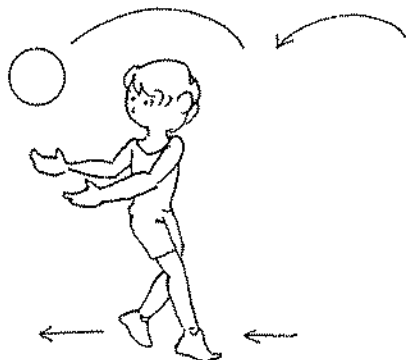
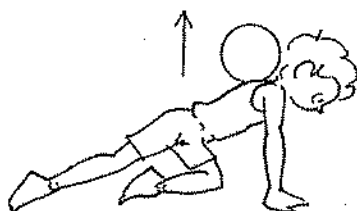
467 - Alunos na posição de apoio de frente sobre o solo, pés apoiados sobre uma bola de medicinebol, deverão fazer um giro na bola nessa posição.

468 - Exercício igual ao anterior, com as mãos sobre a bola e os pés que farão o giro.

469 - Alunos, com uma bola de medicinebol presa entre as pernas, deverão saltar para frente, para trás e para os lados, sem deixar a bola cair no chão.

470 - Alunos, de pé, com uma bola de medicinebol em cada mão, deverão jogar as bolas para o alto, fazer um giro e segurá-la, antes que caia no solo.

471 - Alunos, de pé, com pequeno afastamento das pernas, deverão jogar a bola por entre as pernas pela frente, e por cima das costas e da cabeça, e apanhá-la.

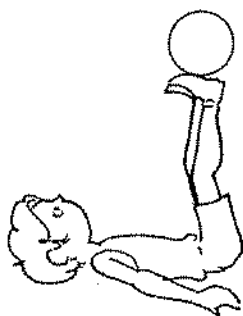
472 - Alunos, em decúbito ventral, deverão elevar o tronco e colocar a bola o máximo possível por baixo do corpo, sem encostar na bola. Logo a seguir, levar a bola o mais distante possível do corpo.

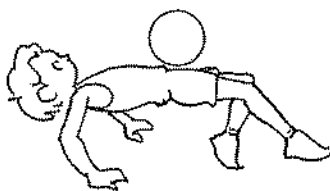
473 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos rolando a bola lateralmente, de um braço para o outro, por debaixo do tronco.

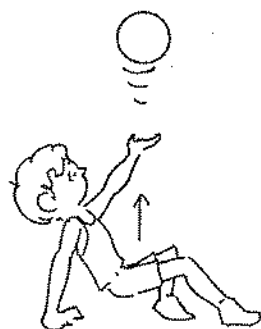
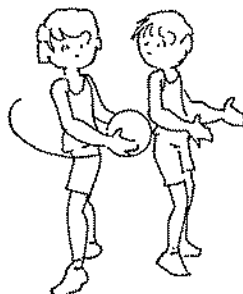
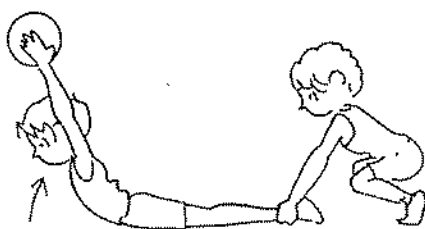
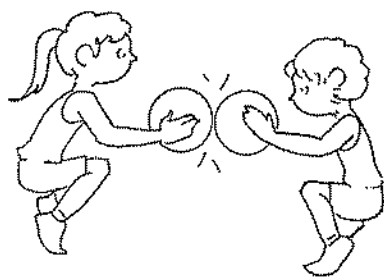
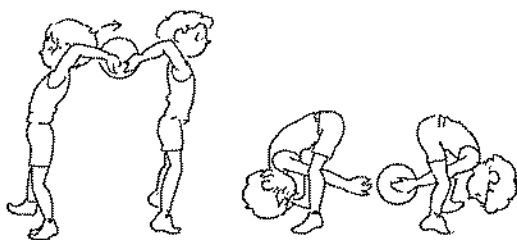
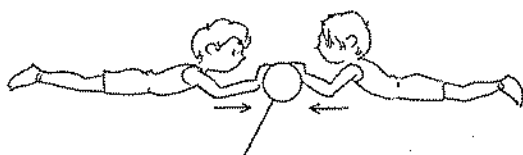
474 - Alunos, de pé, segurando uma bola de medicinebol na nuca, deverão realizar a flexão e extensão do tronco.

475 - Alunos, de pé, braços elevados e segurando uma bola de medicinebol, deverão fazer um pequeno passo à frente e fazer a flexão e extensão do tronco. Fazer a mesma movimentação com a outra perna à frente.

476 - Alunos, de pé, com os braços elevados e segurando uma bola de medicinebol, deverão fazer a flexão dos joelhos tocando com a bola no chão, voltando logo a seguir à posição inicial.

477 - Alunos, de pé, segurando uma bola de medicinebol lateralmente, deverão realizar a abdução do braço elevando a bola. Fazer toda movimentação também com o outro braço.

478 - Alunos sentados, com as pernas estendidas, deverão fazer a flexão de uma das coxas, passando a bola de medicinebol por baixo dessa perna. Fazer toda movimentação com a outra perna.

479 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos elevando as duas pernas simultaneamente e rolando a bola de medicinebol por baixo delas.

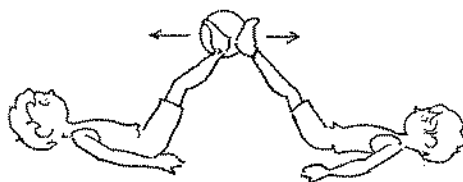
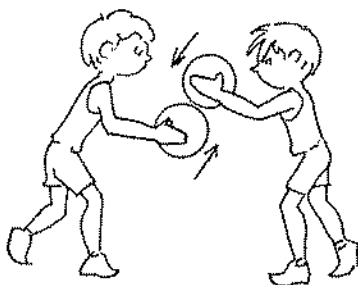
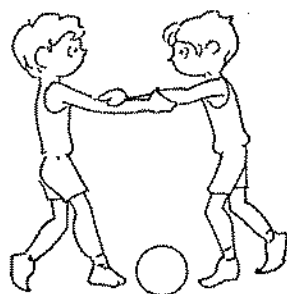
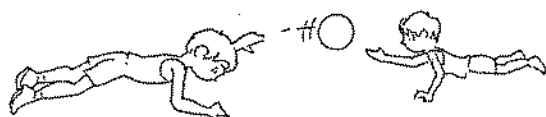
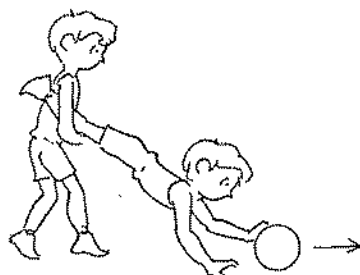
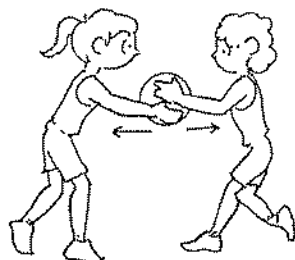
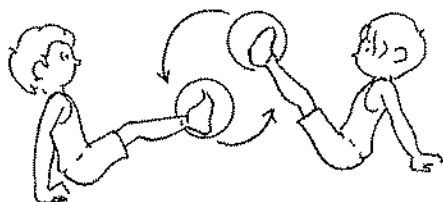
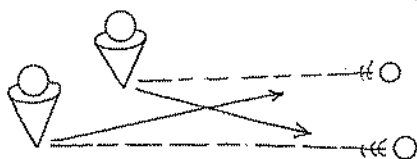
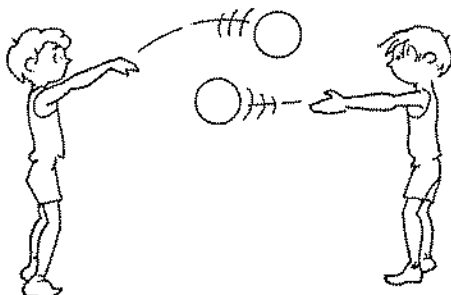
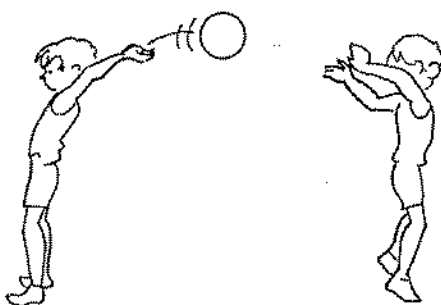
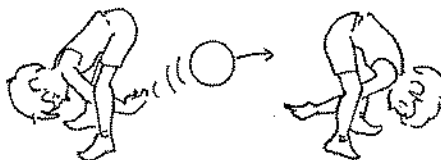
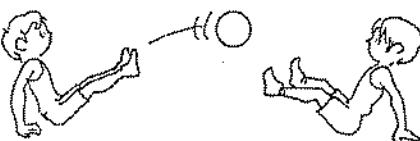
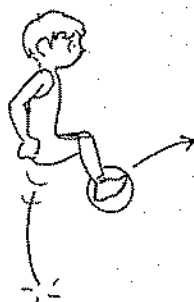
480 - Alunos ajoelhados no chão, braços elevados e segurando uma bola de medicinebol, deverão realizar a flexão e extensão dos joelhos.

481 - Cada aluno, com uma bola de medicinebol nas mãos, deverá se deslocar pelo espaço determinado pelo professor, correndo e tocando com os joelhos na bola.

482 - Alunos correndo, cruzando as pernas lateralmente, ao mesmo tempo em que lançam e recebem uma bola de medicinebol no ar.

483 - Alunos em decúbito ventral, com uma bola de medicinebol atrás do pescoço, deverão levantar e deitar-se novamente, sem deixar a bola cair no chão.

484 - Cada aluno deverá se deslocar até um ponto determinado, pulando como um sapo, com uma bola de medicinebol presa entre os braços.

485 - Alunos em decúbito dorsal, com as pernas estendidas para cima e com uma bola de medicinebol na sola dos pés. Nessa posição eles deverão realizar flexões e extensões das pernas.

486 - Cada aluno com três bolas de medicinebol presa entre os braços. Eles deverão se deslocar por uma distância preestabelecida, sem deixar as bolas caírem no chão.

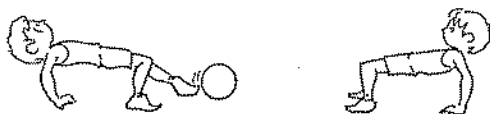
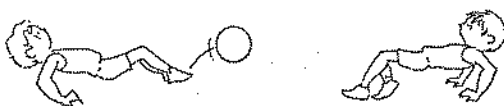
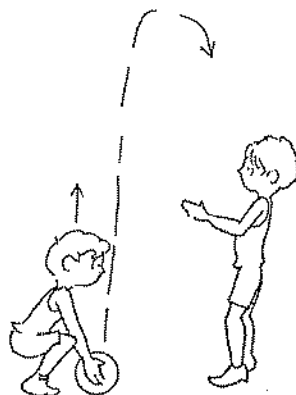
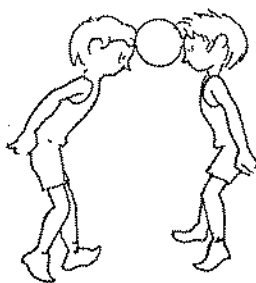
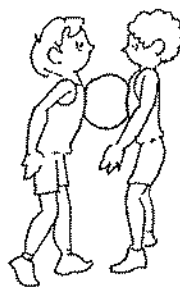
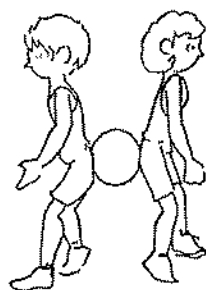
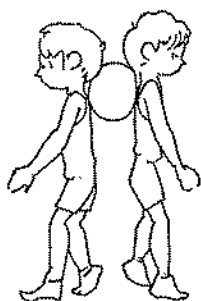
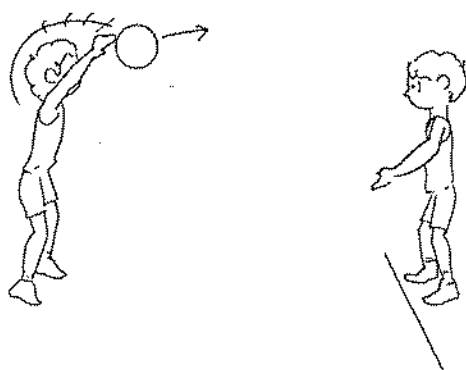
487 - Cada aluno deverá percorrer um espaço determinado, na posição de quatro apoios supinado, com uma bola de medicinebol sobre sua barriga.

488 - Alunos, sentados no chão, deverão jogar para o alto uma bola de medicinebol e pegá-la de pé, sem deixar cair no chão.

EM DUPLA

489 - Alunos, em duplas, costas com costas, deverão passar a bola para o outro, com as duas mãos fazendo a rotação do tronco.

490 - Alunos, em duplas, um em decúbito ventral com uma bola de medicinebol nas mãos. Companheiro agachado segurando a perna do outro aluno. O aluno que está segurando a bola deverá fazer a elevação do tronco com a bola nas mãos.

491 - Alunos, em duplas, cada um com uma bola de medicinebol, e agachados, deverão desequilibrar o oponente, batendo a sua bola contra a outra.

492 - Alunos, em duplas, costas com costas. Um deverá passar a bola para o outro com as duas mãos, por cima da cabeça, e receber por entre as pernas.

493 - Alunos, em duplas, ambos em decúbito ventral, e separados por uma linha. Cada um tentará empurrar uma bola de medicinebol para o lado do oponente.

494 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos tendo que arrancar a bola das mãos do oponente, levando-a para o seu lado.

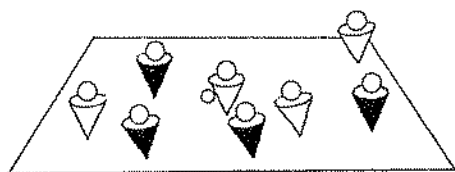
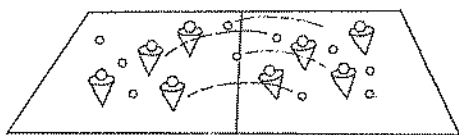
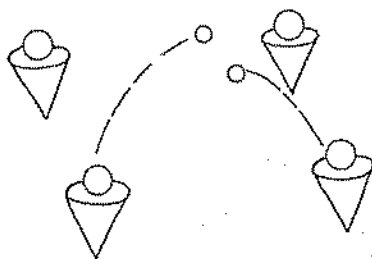
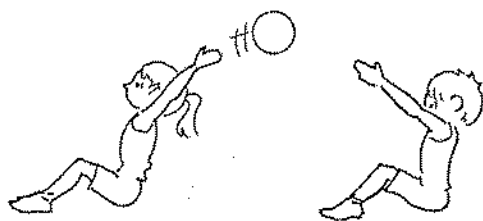
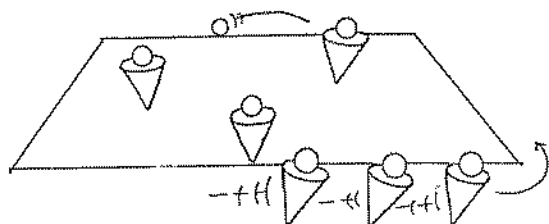
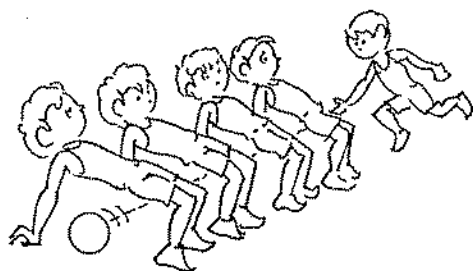
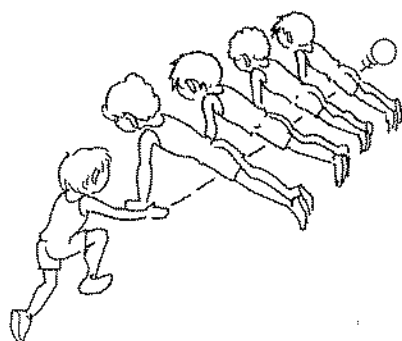
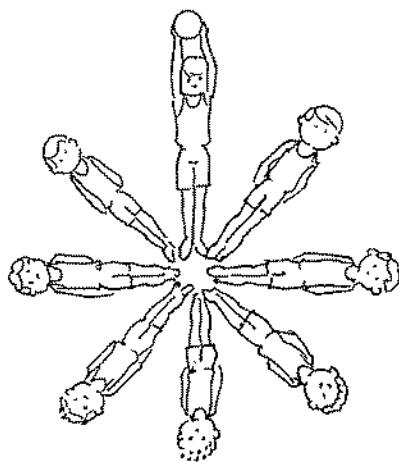
495 - Alunos, em duplas, ambos em decúbito dorsal, e com uma bola de medicinebol presa entre os pés, deverão tirar a bola dos pés do oponente.

496 - Alunos, em duplas, cada um com uma bola de medicinebol nas mãos, deverão derrubar a bola do oponente, golpeando-a com a sua própria bola.

497 - Alunos, em duplas com as mãos dadas, entre eles uma bola de medicinebol, deverão fazer com que o oponente toque na bola.

498 - Alunos, em duplas, na posição de apoio de frente sobre o solo, deverão trocar passes com uma das mãos, com uma bola de medicinebol.

499 - Alunos, em duplas, um segurando nas pernas do outro, que deverá se deslocar com as mãos no chão, conduzindo uma bola de medicinebol.

500 - Alunos, em duplas. Uma bola de medicinebol para cada dupla. Eles deverão arrancar a bola das mãos do oponente.

501 - Alunos, em duplas, sentados no chão, pernas estendidas e uma bola de medicinebol presa entre os pés. Cada um deverá descrever um círculo ao redor dos pés do companheiro.

502 - Alunos, em duplas sobre uma linha. Cada um lança ao mesmo tempo uma bola de medicinebol à frente, e o outro terá que correr para sentar na bola em que o oponente jogou. Ganha quem sentar primeiro na bola jogada pelo outro aluno.

503 - Alunos, em duplas, enquanto um joga a bola em linha reta o outro joga em linha curva.

504 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, deverão arremessar com as duas mãos uma bola de medicinebol para o companheiro.

505 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, deverão arremessar com as duas mãos uma bola de medicinebol para o outro, por entre as pernas.

506 - Alunos, em duplas sentados no chão, de frente um para o outro. Um deverá prender uma bola de medicinebol entre os pés e passar para o companheiro.

507 - Alunos, em duplas, ambos de pé, um de frente para o outro, deverão prender uma bola de medicinebol entre os pés e passar a bola para o companheiro.

508 - Alunos, em duplas, sentados no chão. Um deverá prender uma bola de medicinebol entre os pés e passar para o companheiro. Será permitido ganhar impulso jogando as pernas para trás.

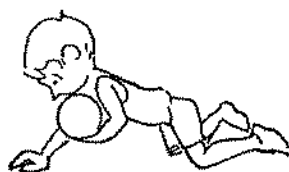
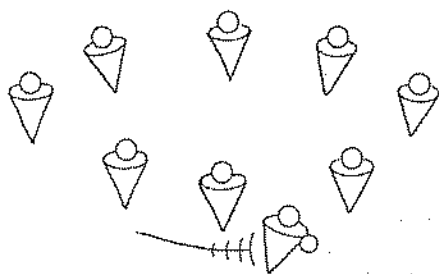
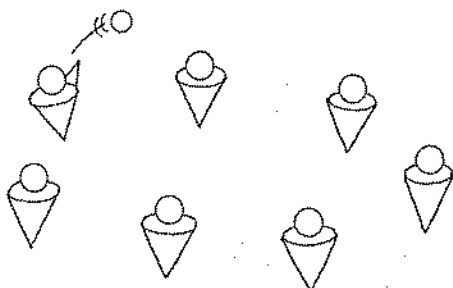
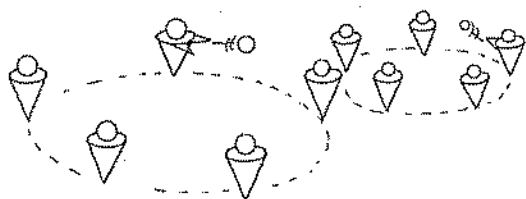
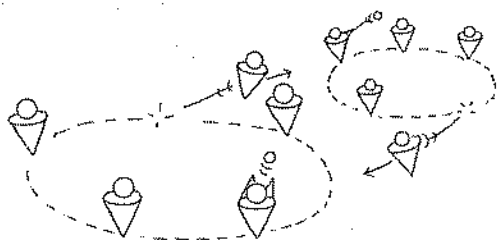
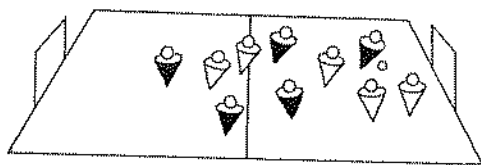
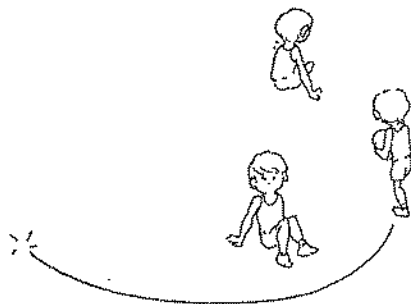
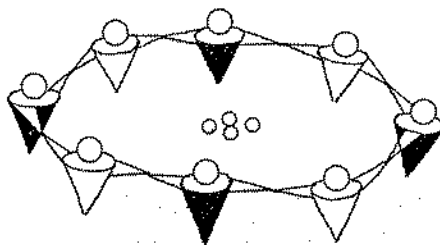
509 - Alunos, em duplas de pé, cada um com uma bola de medicinebol nas mãos, deverão trocar passes, porém antes devem encostar a bola nas costas.

510 - Alunos, em duplas, sentados um de frente para o outro, cada um com uma bola de medicinebol, trocam passes ficando em decúbito dorsal, com as pernas flexionadas e com os pés presos uns nos outros. Após o passe, voltam à posição inicial.

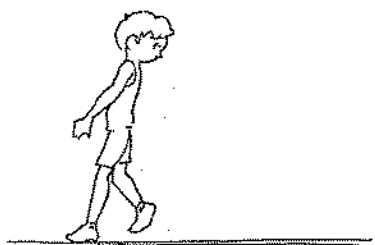
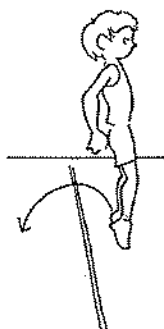
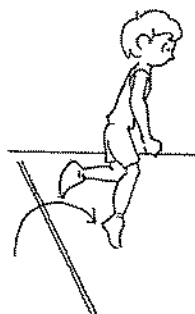
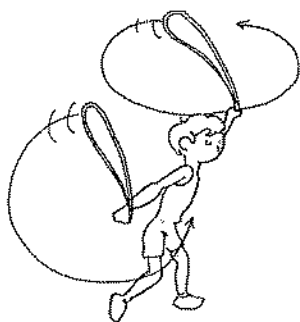
511 - Alunos, em duplas, ambos na posição de quatro apoios (rosto para cima), trocam passes com uma bola de medicinebol, sem encostar os glúteos no chão.

512 - Exercício igual ao anterior, com o passe sendo realizado com os pés unidos.

513 - Alunos, em duplas, um de frente para o outro, deverão passar a bola de medicinebol para o companheiro, sendo que esta sai sempre do solo, subindo o máximo possível.

514 - Alunos, em duplas, deverão conduzir uma bola de medicinebol presa entre as testas e sem a ajuda das mãos, até um determinado ponto.

515 - Exercício igual ao anterior, com os alunos conduzindo a bola entre os peitos.

516 - Exercício igual ao anterior, com os alunos carregando a bola de medicinebol entre os glúteos.

517 - Alunos, em duplas, deverão conduzir uma bola de medicinebol com a parte de trás do pescoço sem deixar cair, até um determinado ponto.

518 - Alunos, em duplas a uma distância de três metros um do outro. Cada aluno deverá fazer uma linha no chão, à frente dos seus pés, antes de arremessar a bola. O aluno com a posse de bola arremessa com as duas mãos, com a bola saindo por detrás da cabeça. A cada arremesso, o aluno dá um passo para trás. O aluno que não fizer a bola ultrapassar por duas vezes a linha do companheiro perderá a disputa.

EM GRUPO

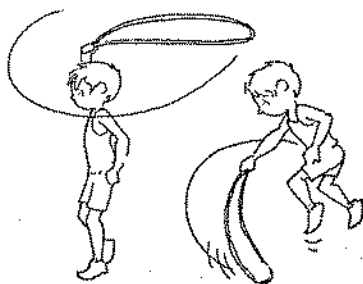
519 - Os alunos são espalhados pela quadra, cada um com uma bola presa entre os pés, na posição de apoio de frente sobre o solo.
Eles deverão se deslocar nessa posição, tentando tirar a bolas dos oponentes. Quem perder a bola deverá dar uma volta correndo na quadra, voltando, logo a seguir, à atividade.

520 - Alunos são divididos em duas equipes. Uma equipe com a posse da bola de medicinebol. Eles tentarão trocar dez passes com as mãos, sem que a equipe adversária possa tomar a bola.

521 - Duas equipes separadas por uma linha. Cada equipe terá que lançar bolas de medicinebol para o campo contrário. Após um tempo previamente determinado pelo professor, pára-se a atividade e verifica-se a equipe que tem menos bolas em seu campo. Essa será a vencedora.

522 - Alunos em grupos de quatro. Dois trocam passes pelo alto com uma bola de medicinebol, os outros dois tentam acertar a bola com a sua bola de medicinebol. Após um tempo determinado, trocam-se as funções.

523 - Alunos formam uma coluna, sentados no chão, o primeiro lança uma bola de medicinebol para o segundo aluno, que está a uma distância de dois metros, esse passa a bola para o aluno seguinte, e assim até que a bola chegue ao último, que correrá até o início da coluna para recomeçar o exercício.

524 - Alunos formam dois grupos, enquanto um grupo corre em volta da quadra (duas voltas), o outro grupo troca passes (com as mãos) com uma bola de medicinebol. Trocar as funções dos grupos. Verificar o grupo que trocou mais passes durante a atividade.

525 - Alunos formam uma coluna, com todos deitados em decúbito ventral, lado a lado. O primeiro aluno lança a bola de medicinebol por debaixo dos outros alunos, e, após a bola passar pelo último, este se levanta, pega a bola correndo para ocupar o lugar do primeiro, para reiniciar a atividade.

526 - Exercício igual ao anterior, com os alunos na posição de apoio, de frente sobre o solo.

527 - Alunos sentados em círculos, virados para dentro. Um com uma bola de medicinebol nas mãos. Ao sinal do professor, os alunos deitam-se. Quando a bola bater no chão sobre a cabeça do aluno, ele falará o nome de um dos integrantes do grupo, e todos deverão sentar-se ao mesmo tempo. O aluno com a posse de bola passará para o aluno chamado, que não poderá deixar a bola cair no chão, sob pena de fazer uma tarefa.

528 - Alunos formam uma coluna com todos sentados no chão, a bola de medicinebol é passada de mão em mão até chegar ao último, que deverá colocar a bola sobre suas pernas e, na posição de quatro apoios, levá-la até a frente, para reiniciar a atividade.

529 - Exercício igual ao anterior, com o aluno conduzindo a bola com três apoios (joelhos e uma das mãos no chão).

530 - Alunos formam um círculo. Um dos integrantes, com uma bola de medicinebol nas mãos, dará voltas no grupo e deverá soltar a bola nos pés de um dos integrantes. Este terá que pegar a bola, no máximo em três voltas.

531 - Alunos formam um círculo. Um dos integrantes, com uma bola de medicinebol nas mãos, deverá jogar a bola para o alto e gritar o nome de um dos integrantes do círculo; este deverá pegar a bola antes que ela caia no chão. Os outros alunos correm e quando ele pegar a bola grita "parem". Todos deverão parar. O aluno que foi chamado deverá acertar a bola nos pés de um dos alunos. Se acertar, esse sairá da atividade.

532 - Alunos formam dois círculos com o mesmo número de componentes, em cada círculo uma bola de medicinebol. As equipes deverão trocar um certo número de passes (determinado pelo professor). Quem completar os passes primeiro ganhará a atividade.

533 - Exercício igual ao anterior, sendo que cada grupo manda um componente para o círculo adversário para impedir os passes.

534 - Alunos, divididos em duas equipes, trocarão passes com o objetivo de encostar a bola em uma das traves do adversário.

535 - Alunos formam dois círculos, todos os alunos virados para fora. Um dos alunos de cada círculo com uma bola de medicinebol nas mãos. Ao sinal do professor, os alunos que estão com a bola levantam-se, dão uma volta no círculo e sentam-se no mesmo lugar, passando a bola para o companheiro da direita. Ganha a equipe em que todos os alunos correrem primeiro.

536 - Alunos formam um grande círculo, intercalando equipe "A" e equipe "B" . O objetivo é uma equipe empurrar ou puxar os componentes da outra equipe para que encostem ou pisem nas bolas de medicinebol, que estão no centro do círculo. O aluno que encostar ou pisar nas bolas será desclassificado.

3.3 - Exercícios com corda

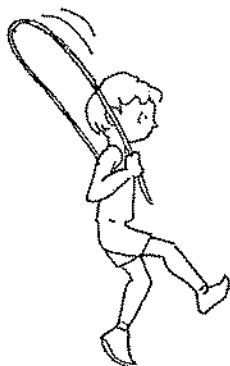
INDIVIDUAL

537 - Alunos deverão andar de frente (lado, costas), equilibrando-se em cima de uma corda no chão.

538 - Alunos deverão saltar com os pés unidos, de um lado para o outro, uma corda esticada no chão.

539 - Exercício igual ao anterior, com os alunos saltando só com um dos pés.

540 - Alunos andando, ao mesmo tempo em que giram a corda por cima da cabeça, ao lado do corpo, com ambas as mãos.

541 - Alunos com uma corda nas mãos, girar a corda próxima do solo e saltar sobre ela.

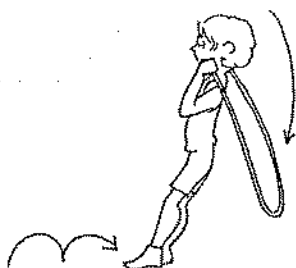
542 - Exercício igual ao anterior, com os alunos alternando o giro da corda próximo do solo e o giro por cima da cabeça.

543 - Alunos, segurando a corda com apenas uma das mãos, deverão bater no chão, e, no exato momento em que a corda toque no chão, eles deverão executar um salto.

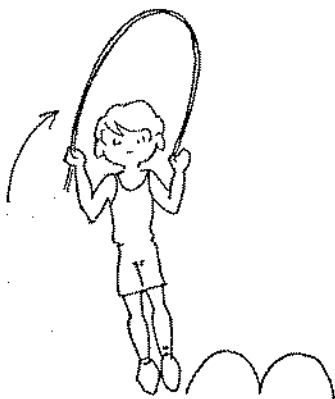
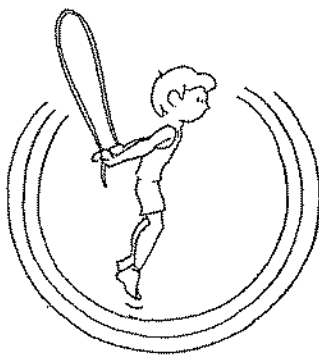
544 - Cada aluno, com uma corda, deverá saltar a corda com as pernas unidas.

545 - Exercício igual ao anterior, com os alunos saltando em uma perna só.

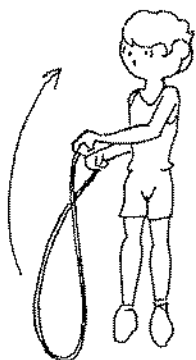
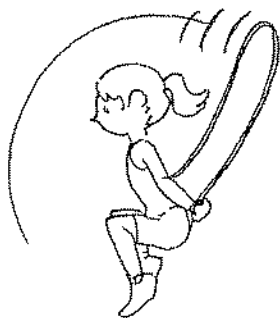
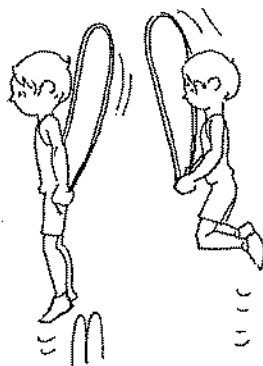
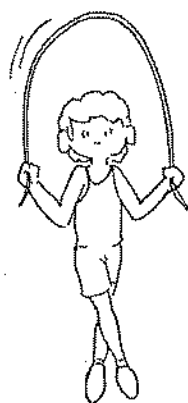
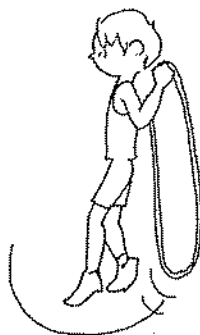
546 - Alunos deverão saltar com uma perna de cada vez, elevando a perna à frente, após o salto.

547 - Alunos deslocando-se à frente, com a batida da corda para trás.

548 - Alunos deslocando-se para trás, com a batida da corda para frente.

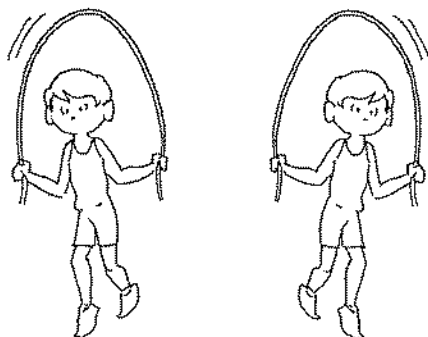
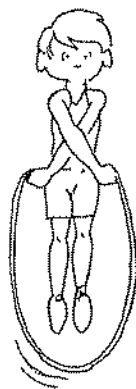
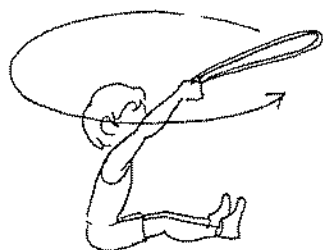
549 - Alunos deslocando-se para trás, com as pernas unidas.

550 - Alunos saltando lateralmente com as pernas unidas, batendo a corda para frente.

551 - Alunos saltando lateralmente com as pernas unidas, batendo a corda para trás.

552 - Alunos deverão bater a corda no solo três vezes, executando apenas um salto.

553 - Aluno deverá saltar, segurando a corda com os braços cruzados, e um pequeno afastamento das pernas.

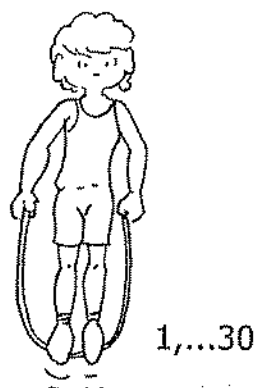
554 - Alunos deverão saltar em diferentes ritmos. Exemplo: dois saltos curtos e um mais amplo.

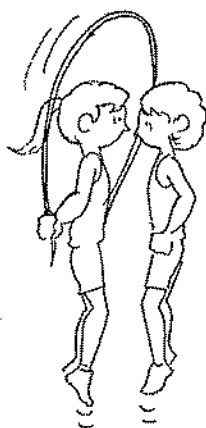
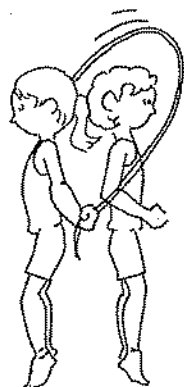
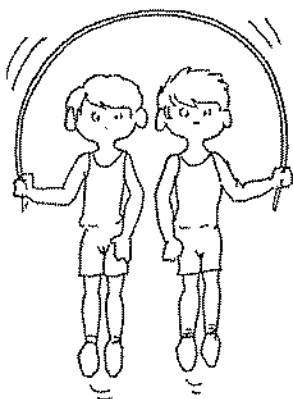
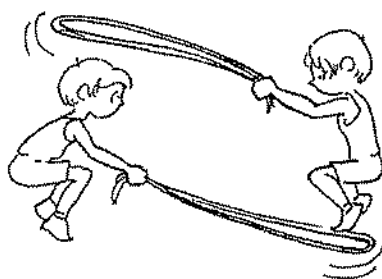
555 - Alunos deverão saltar a corda, e após um certo número de saltos, deverão balancear a corda do lado direito, e do lado esquerdo (mão direita sobre a esquerda e mão esquerda sobre a direita), voltando logo a seguir a saltar.

556 - Alunos deverão saltar a corda com as pernas unidas e agachados.

557 - Alunos deverão executar dois saltos com as pernas unidas e um terceiro salto com as pernas flexionadas.

558 - Alunos deverão saltar a corda com as pernas cruzadas.

559 - Alunos deverão saltar a corda com uma perna à frente da outra (ir trocando as pernas).

560 - Alunos deverão saltar, alternando o joelho direito e o joelho esquerdo, à frente.

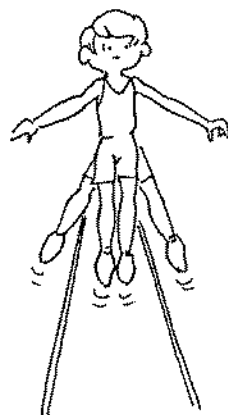
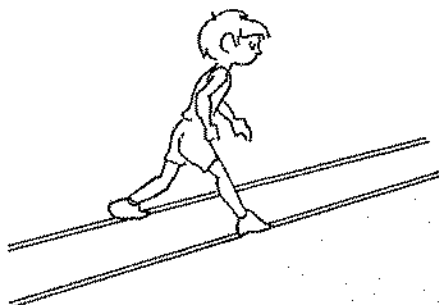
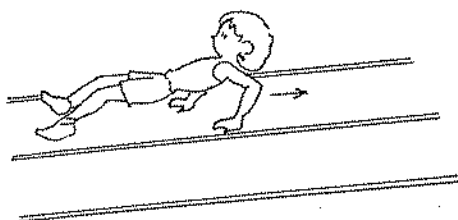
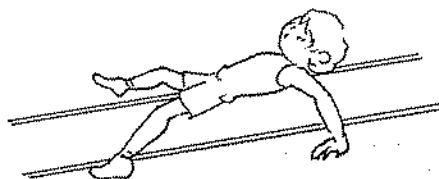
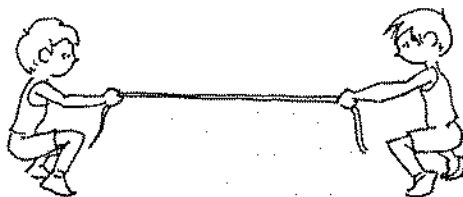
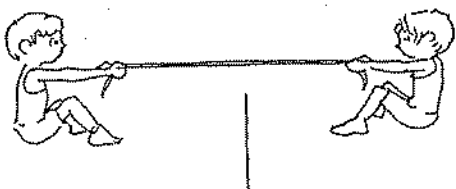
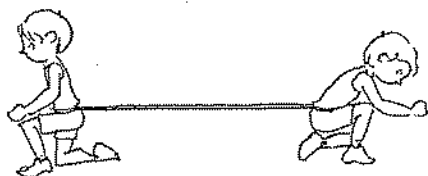
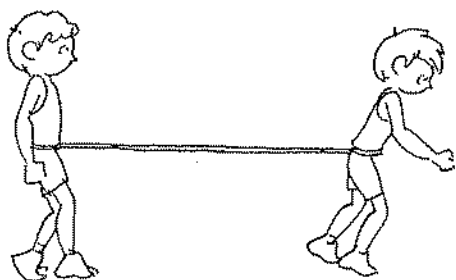
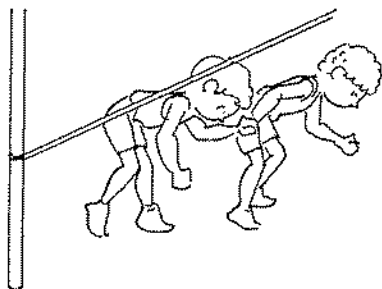
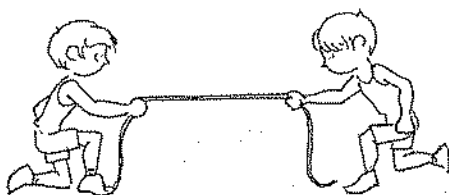
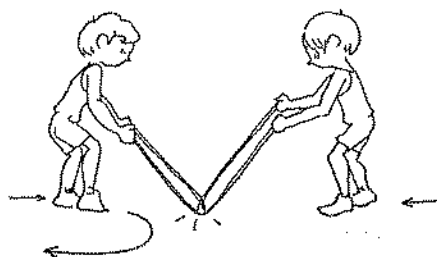
561 - Alunos deverão saltar, alternando a perna direita e a perna esquerda para trás.

562 - Alunos deverão saltar a corda, de uma perna para a outra.

563 - Alunos deverão saltar com as pernas unidas e os braços cruzados, à frente do corpo.

564 - Alunos, sentados no chão com as pernas estendidas, deverão girar a corda acima da cabeça.

565 - Posicionamento como no exercício anterior, com a corda sendo girada por baixo das nádegas e das pernas.

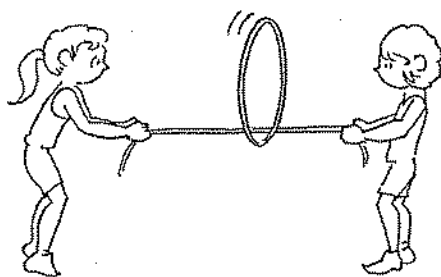
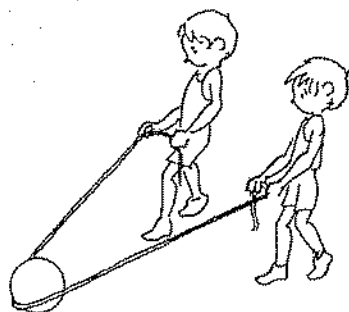
566 - Alunos de pé, com a corda sendo segura à frente do corpo, deverão saltar por cima da corda.

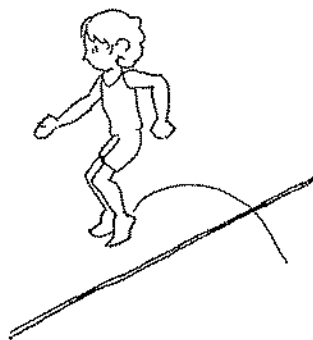
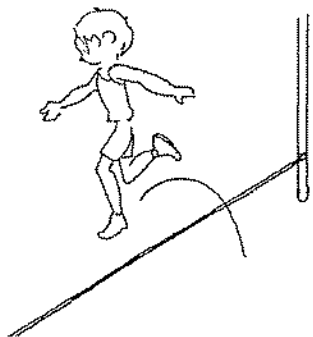
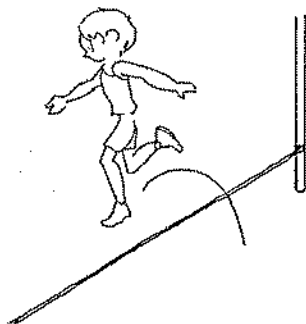
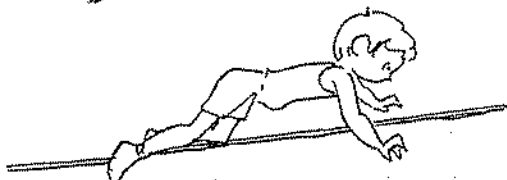
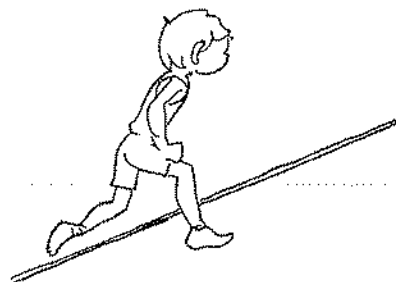
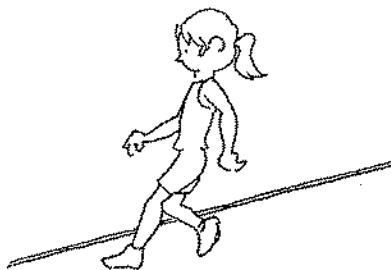
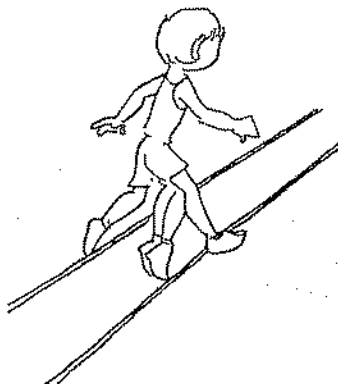
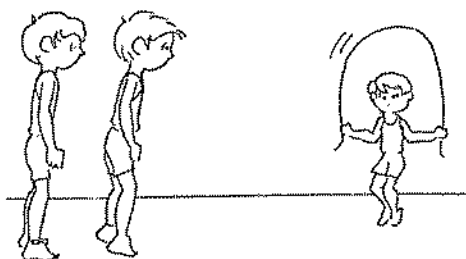
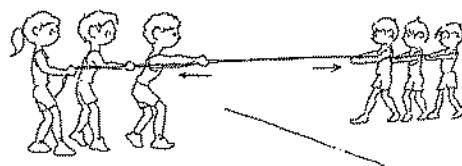
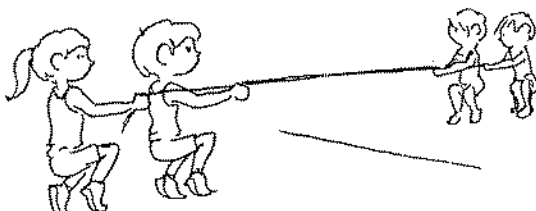
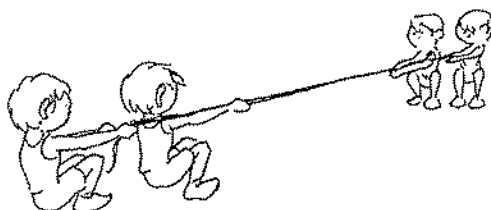
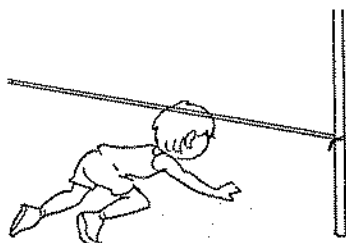
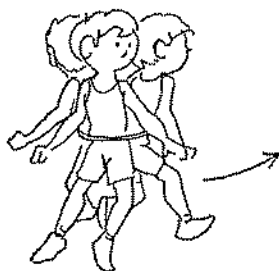
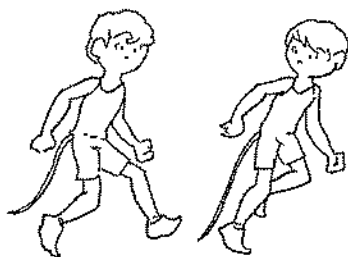
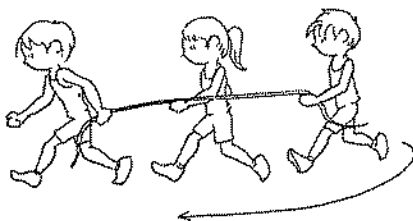
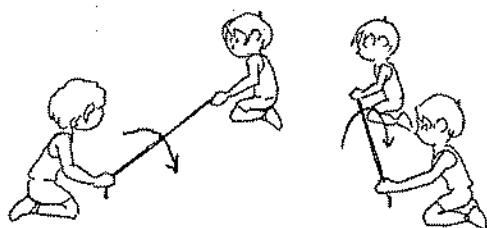
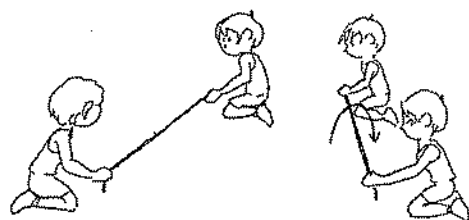
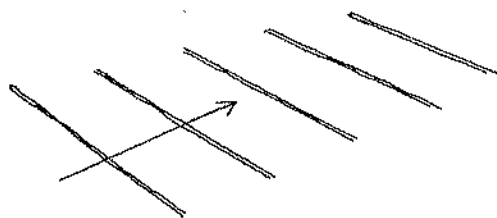
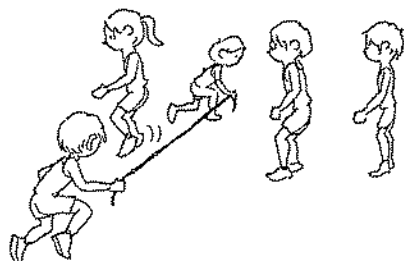
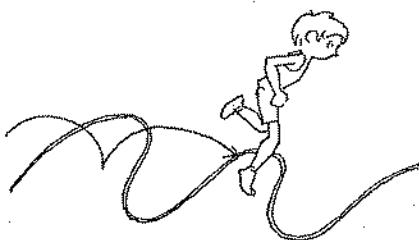
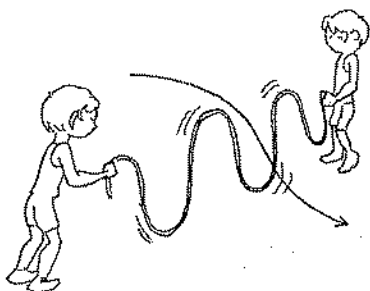
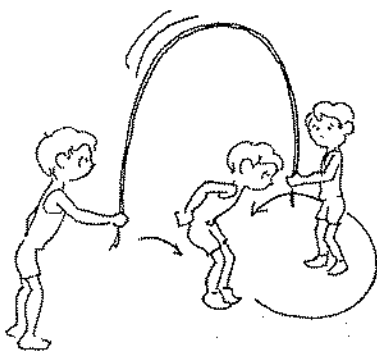
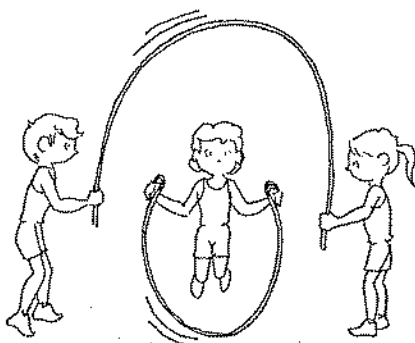
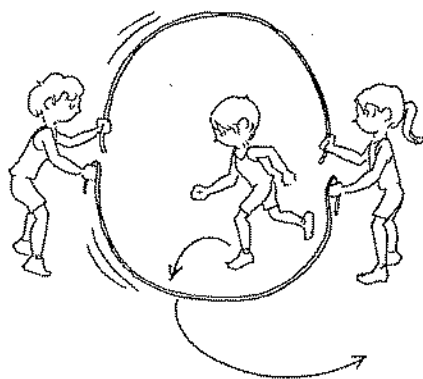
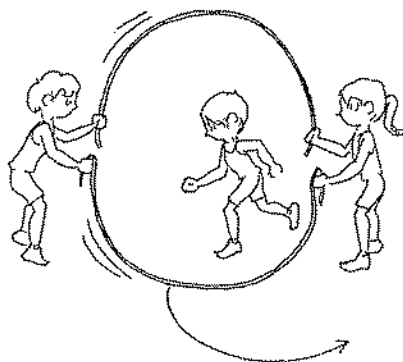
567 - Cada aluno com uma corda. Ao sinal do professor, eles devem executar trinta saltos. Professor deverá verificar quem executou a tarefa primeiro.

EM DUPLA

568 - Alunos, em duplas, um de frente para o outro, um bate a corda e os dois saltam.

569 - Exercício igual ao anterior, com os alunos de costas.

570 - Alunos, em duplas, segurando, cada um, uma das extremidades da corda. Eles deverão girar e saltar a corda, simultaneamente.

571 - Exercício igual ao anterior, com um aluno de cada vez executando um giro e saindo da corda em movimento; o outro continua saltando.

572 - Alunos, em duplas, um gira a corda próxima do solo para o outro saltar e este gira a corda por cima da cabeça do companheiro para este agachar.

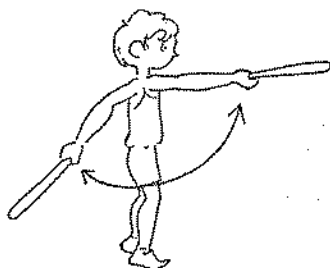
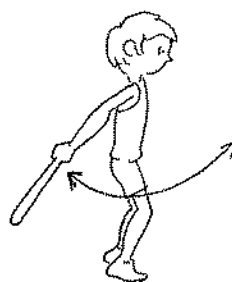
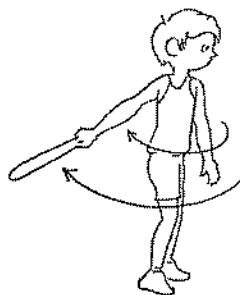
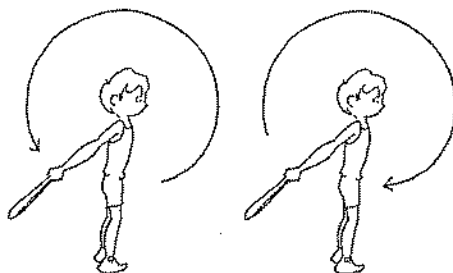
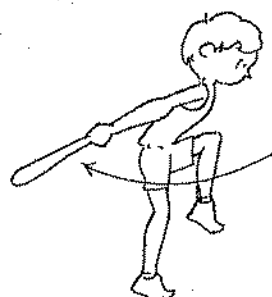
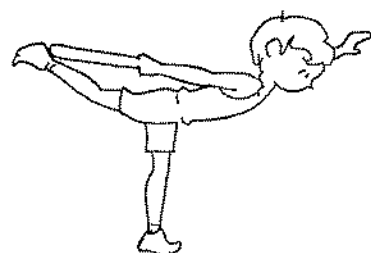
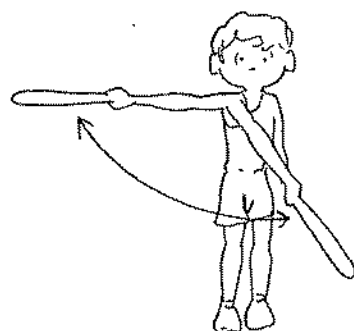
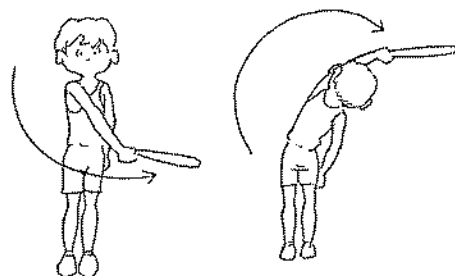
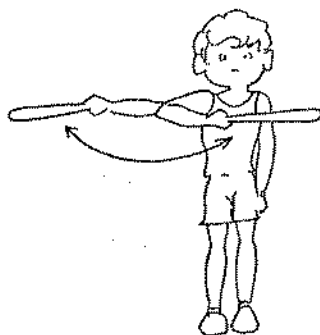
573 - São esticadas no chão duas cordas, paralelas, e afastadas aproximadamente trinta centímetros. Um aluno deverá pular, ora unindo, ora afastando os pés, dentro e fora das cordas. O companheiro deverá imitar toda a movimentação.

574 - São esticadas no chão duas cordas, paralelas, e afastadas aproximadamente trinta centímetros. Um aluno em cada corda deverá apostar corrida, ida e volta até o final da corda. O aluno que cair será desclassificado.

575 - São esticadas no chão quatro cordas, paralelas, e afastadas aproximadamente trinta centímetros. Cada duas cordas formam um corredor. Em cada corredor, um aluno desloca-se com apoios das duas mãos e dos dois pés, ida e volta.

576 - Posicionamento igual ao exercício anterior, com os alunos colocando as mãos e os pés por fora das cordas.

577 - Alunos agachados, cada um segurando a ponta de uma corda. Ao sinal do professor, eles tentarão puxar o oponente para uma linha desenhada no chão.

578 - Exercício igual ao anterior, com os alunos sentados no chão.

579 - Alunos em duplas, ambos agachados e de costas para o oponente, com uma corda amarrada na cintura. Ao sinal do professor, eles deverão puxar o adversário por cima de uma linha marcada entre eles.

580 - Alunos, em duplas, com uma corda amarrada na cintura de ambos. Um deverá se deslocar até um local determinado, puxando o outro, que fará uma resistência.

581 - Professor coloca uma corda a certa altura, alunos de mãos dadas deverão executar as tarefas determinadas pelo professor. Ex.: passar por baixo; pular com as pernas unidas; passar por baixo em quadrupedia. Conforme os alunos forem executando as tarefas, o professor irá aumentando a altura da corda.

582 - Alunos agachados, cada um segurando a ponta de uma corda. Ao sinal do professor, eles tentarão puxar o oponente segurando a corda com apenas uma das mãos, para uma linha desenhada no chão.

583 - Alunos, em duplas, cada um saltando uma corda, deverão ir se aproximando devagar até uma corda tocar na outra. Então, ambos deixam as cordas no chão e um deverá escapar perseguido pelo outro (professor determina antecipadamente quem vai escapar).

584 - Alunos, em duplas, deverão amarrar o pé direito de um, no pé esquerdo de outro. Deverão caminhar, correr e saltar juntos.

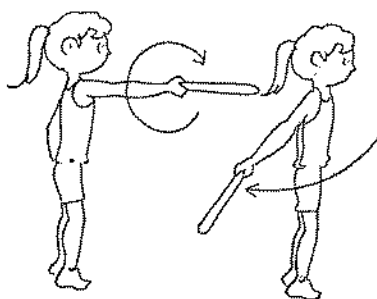
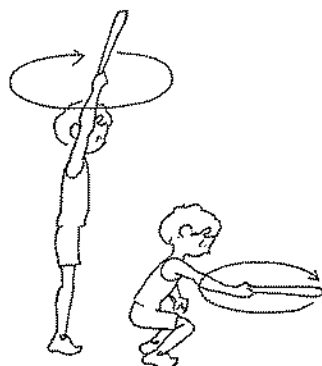
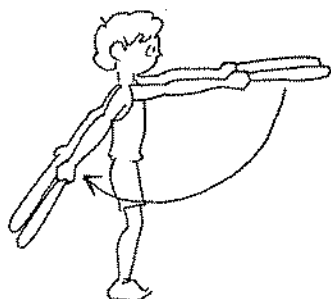
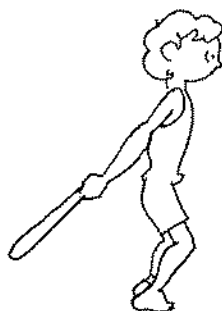
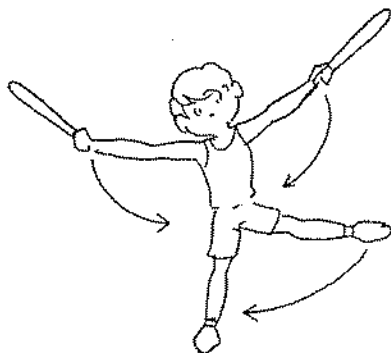
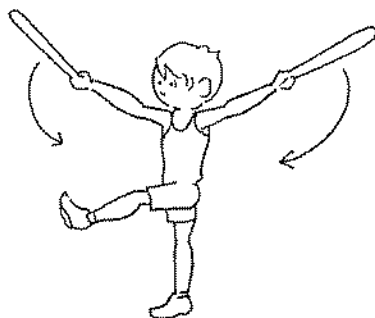
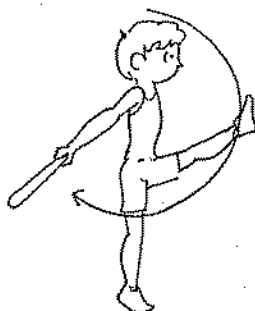
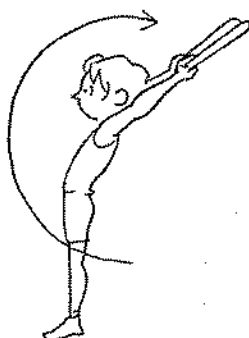
585 - Aluno amarrado a um companheiro, de costas, um para o outro. Eles deverão caminhar, correr, saltar e andar, lateralmente, nessa posição.

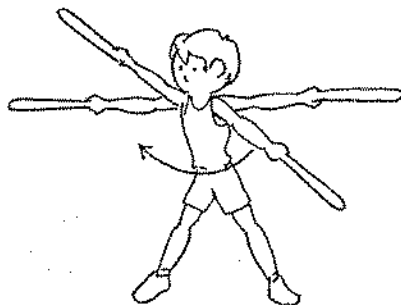
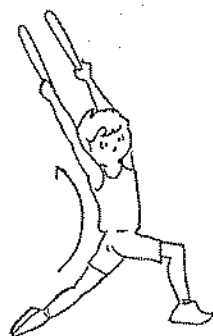
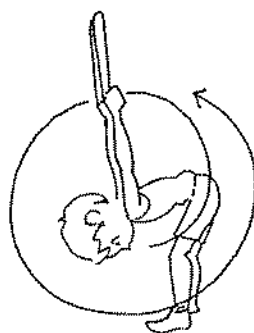
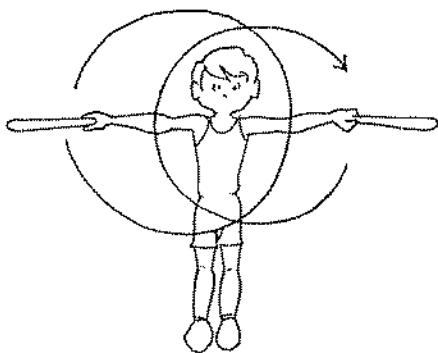
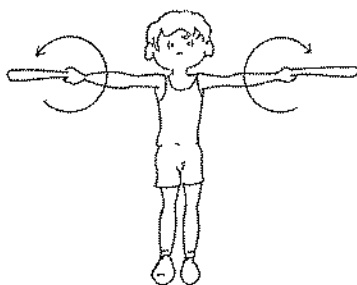
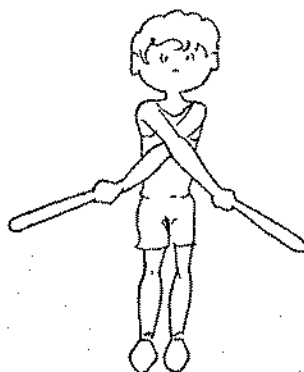
586 - Alunos, em duplas, deverão girar um arco em uma corda segura de cada lado por um companheiro.

587 - Alunos, em duplas, deverão conduzir uma bola de medicinebol, puxando-a com uma corda.

EM GRUPO

588 - Professor estica a corda a meio metro do chão e alunos deverão saltar de um lado para outro com as pernas unidas.

589 - Exercício igual ao anterior, com os alunos saltando com apenas uma das pernas.

590 - Corda esticada a uma altura de meio metro do solo, alunos deverão saltar para frente e para trás, com as pernas unidas.

591 - Corda esticada no chão, alunos deverão deslocar-se com as mãos e os pés no solo, separados pela corda. Chegando ao final, deverão se deslocar, correndo, até o final da coluna de alunos.

592 - Corda estendida no solo, alunos deverão correr com um pé de cada lado da corda.

593 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando de costas.

594 - Duas cordas esticadas paralelamente, afastadas, aproximadamente, trinta centímetros. Alunos deverão deslocar-se, saltando, unindo e afastando os pés, dentro e fora da corda.

595 - Alunos formam várias colunas com o mesmo número de alunos. À frente de cada coluna, uma corda; ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna corre até a corda e executa dez saltos; deixa a corda no lugar e vai bater na mão do segundo aluno que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente, até todos pularem.

596 - Alunos são divididos em dois grupos, cada grupo segurando uma ponta da corda. Ao sinal do professor, eles deverão puxar os adversários por cima de uma linha marcada no solo.

597 - Exercício igual ao anterior, com todos os alunos agachados.

598 - Exercício igual ao anterior, com todos os alunos sentados no chão.

599 - Professor coloca uma corda a certa altura do solo. Os alunos deverão executar as tarefas determinadas pelo professor (Ex.: passar por baixo, saltar com apenas uma das pernas, pular de costas.) Após todos executarem a tarefa proposta, o professor elevará a corda para nova tarefa. O aluno que encostar na corda durante a tarefa será desclassificado.

600 - Alunos formam grupos com o mesmo número de alunos, cada círculo é envolvido por uma corda. Ao sinal do professor, o círculo terá que se deslocar até um ponto determinado e voltar.

601 - Cada aluno prende uma corda pequena atrás do calção. Ele deverá pisar sobre a corda dos outros alunos, de maneira que ela caia no chão.

602 - Alunos correm livremente pela quadra, todos segurando uma corda. Ao sinal do professor, o último aluno corre até a frente, passando a ser o novo guia.

603 - Alunos são divididos em dois grupos; num grupo, os alunos são divididos em duplas e cada dupla segura uma corda. O outro grupo salta as cordas de diferentes formas.

604 - Posicionamento igual ao exercício anterior, com os alunos saltando a primeira corda, passando por baixo da segunda, saltando a terceira corda, passando por baixo da quarta corda, e assim sucessivamente.

605 - As cordas são colocadas paralelamente, uma à frente da outra. Professor deverá verificar o aluno que conseguir alcançar a corda mais longe da linha de saída, através de um salto.

606 - Os alunos formam uma coluna, o primeiro com uma corda. Ao sinal do professor, o segundo segura a corda e ambos correm, um de cada lado da coluna, até o final da mesma. Os alunos da coluna terão que saltar a corda. Quando chegarem ao final, o primeiro aluno salta a corda e posiciona-se no final da coluna, o segundo corre com a corda até o início e reinicia a atividade com o terceiro aluno.

607 - Professor coloca a corda no chão, como se fosse uma serpente, e os alunos deverão saltar a corda com uma perna só.

608 - Dois alunos seguram uma corda pelas extremidades, e impulsionam a corda com movimentos para cima e para baixo e para as laterais. Os alunos deverão saltar a corda, sem tocá-la.

609 - Dois alunos batem uma corda, outros alunos formam uma coluna, um aluno de cada vez da coluna deverá entrar saltando a corda, sair, dar a volta por um dos alunos que bate a corda, voltar a dar um salto e ir para o final da coluna.

610 - Dois alunos giram uma corda, outros alunos formam uma coluna, cada um com uma corda. Ao sinal do professor, um aluno da coluna, de cada vez, vem saltar a corda batida pelos dois alunos, saltando a sua corda.

611 - Dois alunos batem duas cordas, uma com a mão direita e a outra com a mão esquerda; alunos da coluna deverão saltar as cordas e voltar para o final da coluna.

612 - Exercício igual ao anterior, com os alunos passando direto pelas cordas, e indo para o final da coluna.

3.4 – Exercícios com maça

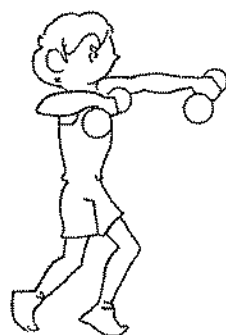
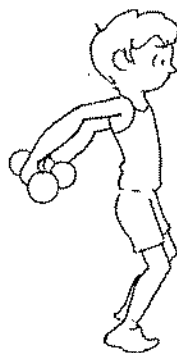
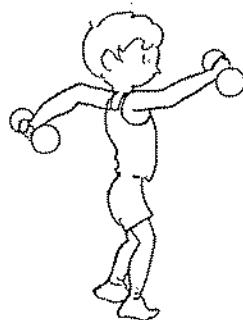
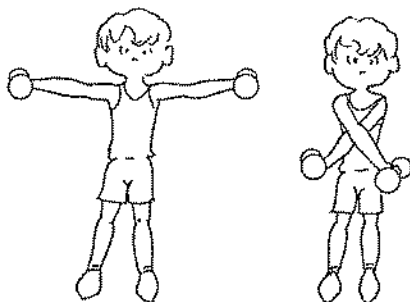
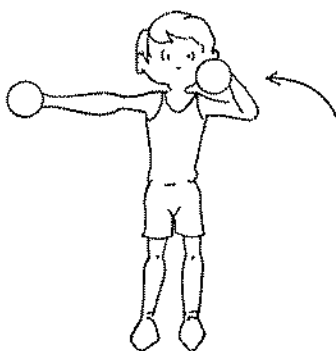
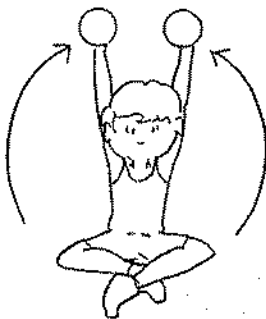
INDIVIDUAL

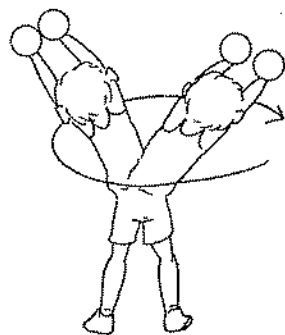
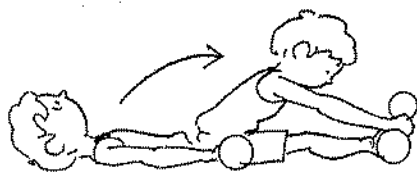
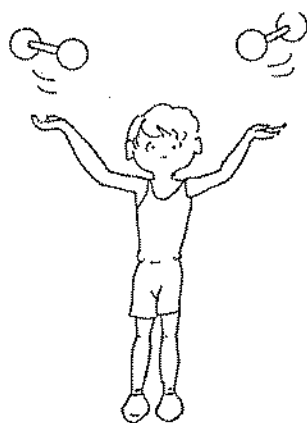
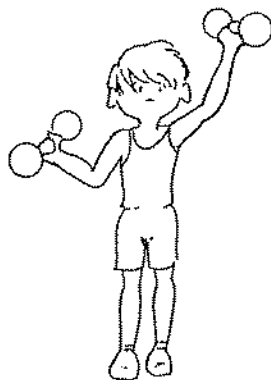
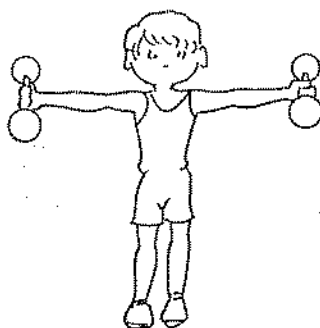
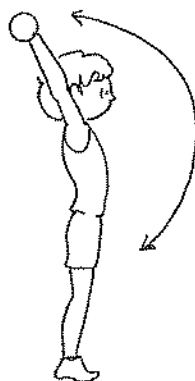
613 - Alunos, de pé, pernas unidas, segurando uma maça na mão direita (esquerda), deverão balancear o braço para trás e para frente.

614 - Exercício igual ao anterior, com os alunos fazendo um balanceamento dos joelhos.

615 - Alunos, de pé, pernas unidas, segurando uma maça na mão direita (esquerda), deverão balancear o braço para frente e para trás, com rotação do tronco em direção à maça.

616 - Alunos, de pé, pernas unidas, segurando uma maça na mão direita, deverão fazer duas grandes circunduções do braço à frente, duas circunduções do braço para trás, balancear à frente e passar a maça para a outra mão.

617 - Alunos, de pé, pernas unidas segurando uma maça na mão direita (esquerda), deverão erguer o joelho esquerdo (direito), balancear a maça para trás, com leve flexão do tronco à frente.

618 - Alunos, de pé, pernas unidas, segurando uma maça na mão direita (esquerda), deverão inclinar o tronco para a posição de equilíbrio sobre a perna esquerda (direita), fazendo o balanceamento do braço direito para trás.

619 - Alunos, de pé, pernas unidas, segurando uma maça na mão direita (esquerda), deverão balancear em arco à frente do corpo para esquerda, e, logo a seguir, balancear em arco para direita.

620 - Alunos, de pé, pernas unidas, segurando uma maça na mão direita, deverão balancear em arco à frente do corpo para esquerda e, logo a seguir, fazer um balanceamento em arco para direita, com flexão do tronco para o lado. Fazer a movimentação com o outro braço.

621 - Alunos, de pé, pernas unidas segurando uma maça na mão direita (esquerda), que estará estendida para o lado na horizontal. Alunos deverão fazer a circundução da mão em arco para a esquerda, logo após a circundução da mão em arco para a direita.

622 - Alunos, de pé, com as pernas unidas, braços estendidos para cima, com a maça no prolongamento do braço, deverão fazer o balanceamento em círculo na horizontal, com o braço direito acima da cabeça.

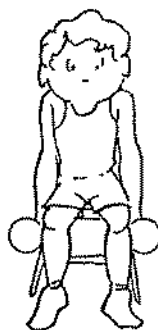
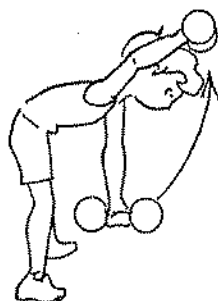
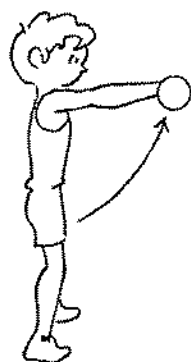
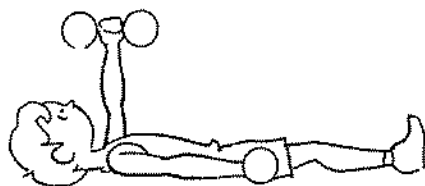
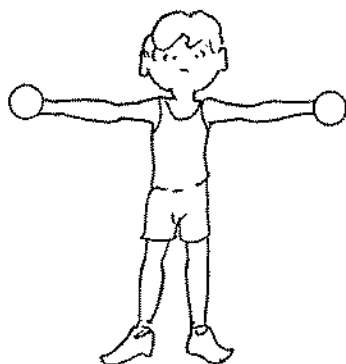
623 - Alunos, de pé, braço direito estendido na horizontal, segurando a maça, deverão fazer duas circunduções da mão para frente, balancear o braço para frente e voltar as fazer as circunduções da mão para frente.

624 - Alunos, de pé, braço direito (esquerdo) estendido, segurando a maça, deverão fazer balanceamentos em círculo do braço direito (esquerdo), flexionar os joelhos, e fazer o circundução da mão, na horizontal, à frente do corpo.

625 - Alunos, de pé, braços à frente na extensão horizontal, com as maças no prolongamento dos braços, deverão balancear para trás e para frente.

626 - Exercício igual ao anterior, com os alunos fazendo o balanceamento dos joelhos.

627 - Alunos, de pé, deverão fazer a elevação lateral da perna direita com balanceamento dos braços, cruzando-os à frente do corpo (uma maça em cada mão). Depois, fazer a elevação lateral da perna esquerda com balanceamento dos braços à frente do corpo.

628 - Exercício igual ao anterior, com os alunos fazendo a elevação frontal das pernas.

629 - Alunos, de pé, braços erguidos na vertical, com uma maça em cada mão, deverão fazer a extensão da perna direita (esquerda) à frente, com balanceamento dos braços para trás.

630 - Alunos, de pé, braços ao longo do corpo, com uma maça em cada mão, deverão fazer a extensão da perna direita (esquerda) para trás com balanceamento dos braços à frente para o alto e leve flexão do tronco para trás.

631 - Alunos deverão fazer a flexão do tronco com balanceamento dos braços, cruzando-os à frente, do corpo (com uma maça em cada mão).

632 - Alunos, com as pernas afastadas, uma maça em cada mão, deverão fazer o balanceamento dos braços para lateral, com um giro de noventa graus do tronco.

633 - Alunos deverão fazer a flexão da perna direita à frente, braços na vertical, com uma maça em cada mão e extensão do tronco para o lado direito com duas repetições.

634 - Alunos, de pé, braços estendidos à frente na horizontal, uma maça em cada mão, deverão fazer a flexão do tronco com circundução dos braços e pequena flexão dos joelhos.

635 - Alunos, de pé, braços em cruz, uma maça em cada mão, deverão fazer a circundução dos braços, de dentro para fora.

636 - Alunos, de pé, braços em cruz, uma maça em cada mão, deverão fazer a circundução das mãos, primeiro, de dentro para fora à frente dos braços, e depois, de dentro para fora, por trás dos braços.

637 - Alunos, de pé, braços em cruz, deverão fazer o balanceamento dos braços para os respectivos lados opostos, à frente do corpo, com os braços cruzando (com uma maça em cada mão).

3.5 – Exercícios com halteres de mão

INDIVIDUAL

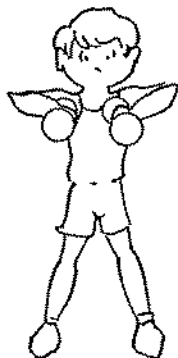
638 - Cada aluno, com um halter em cada mão, deve fazer o movimento de um boxeador.

639 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão fazer o balanceamento dos braços para trás, com uma pequena flexão dos joelhos.

640 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão fazer o balanceamento dos braços alternados para frente e para trás, com uma pequena flexão dos joelhos.

641 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão elevar os braços em cruz, com as palmas das mãos voltadas para cima e balancear embaixo, cruzando à frente do corpo.

642 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços em cruz, com um halter em cada mão, deverão flexionar um cotovelo de cada vez, encostando o halter no ombro.

643 - Alunos sentados no chão com as pernas cruzadas, braços abaixados, deverão erguer os braços na vertical.

644 - Alunos sentados com as pernas unidas e esticadas, os halteres atrás do tronco, deverão fazer a rotação do tronco para direita (esquerda), apanhar os halteres, fazer a rotação do tronco para esquerda (direita) e colocar os halteres atrás do tronco.

645 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços acima da cabeça com um halter em cada mão, deverão fazer a circundução do tronco para direita e para esquerda.

646 - Alunos em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão fazer a flexão do tronco e encostar os halteres na ponta dos pés.

647 - Cada aluno, com dois halteres, deverá jogá-los para o alto e recolher.

648 - Cada aluno, com um halter em cada mão, deverá elevar, alternadamente, o braço direito e o braço esquerdo.

649 - Cada aluno com dois halteres, um em cada mão, deverá manter os braços estendidos, lateralmente, o maior tempo possível.

650 - Cada aluno com dois halteres, um em cada mão, deverá elevar e abaixar os braços, vigorosamente.

651 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo e um halter em cada mão, deverão realizar a elevação dos ombros.

652 - Movimentação como no exercício anterior, com os alunos sentados no banco.

653 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, tronco flexionado, braços pendentes, com um halter em cada mão, deverão realizar a elevação alternada de cada braço.

654 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, com um halter em cada mão, deverão elevar os braços até a altura do peito.

655 - Alunos deitados no chão, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão realizar a flexão dos braços até a vertical.

656 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão elevar lateralmente os braços até a altura dos ombros.

657 - Exercício igual ao anterior, com os alunos elevando os braços até acima da cabeça.

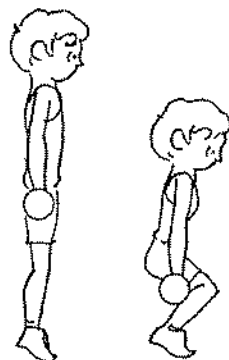
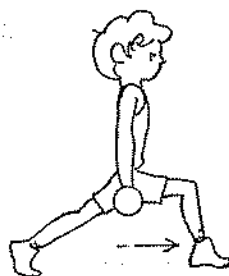
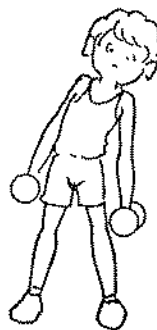
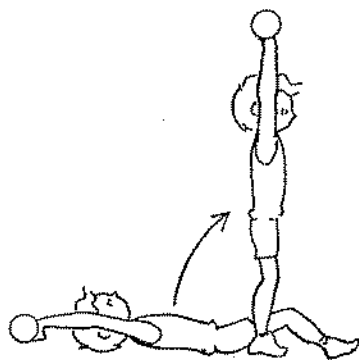
658 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços flexionados com um halter em cada mão, deverão fazer a elevação dos braços até acima da cabeça, voltando, logo a seguir, à posição inicial.

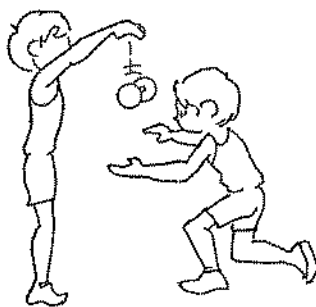
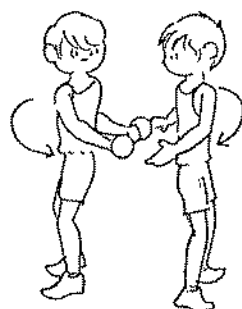
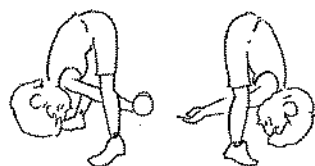
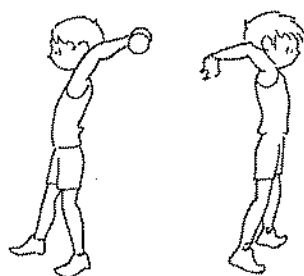
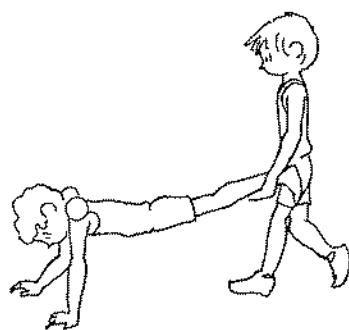
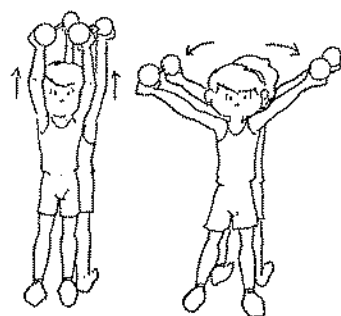
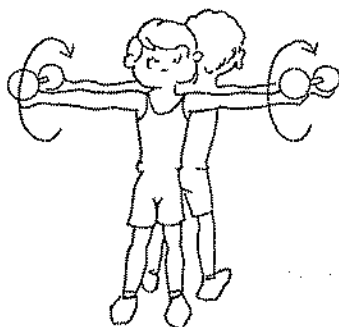
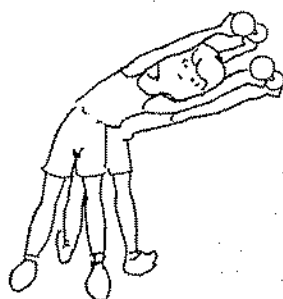
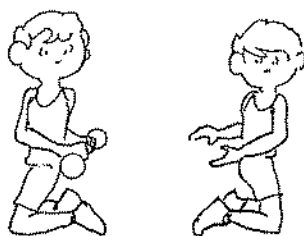
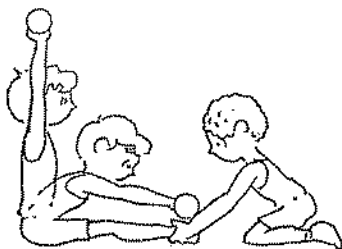
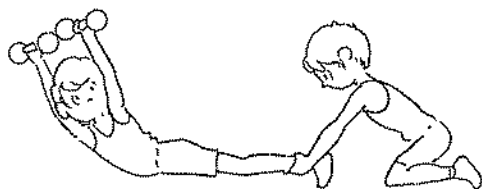
659 - Exercício como o anterior, com os alunos elevando um braço de cada vez.

660 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão realizar a flexão e extensão dos cotovelos, elevando os halteres até a altura do queixo.

661 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão realizar uma flexão e extensão dos cotovelos.

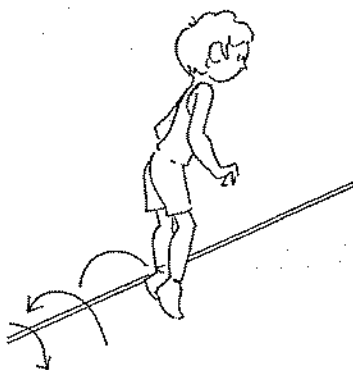
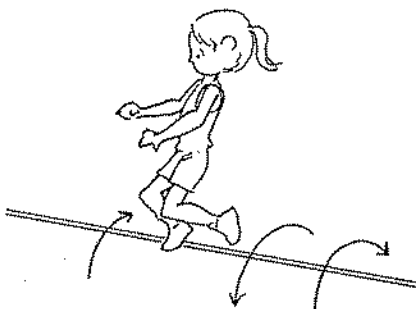
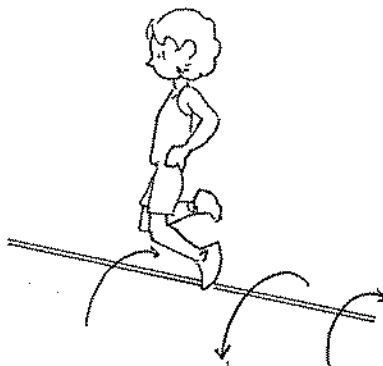
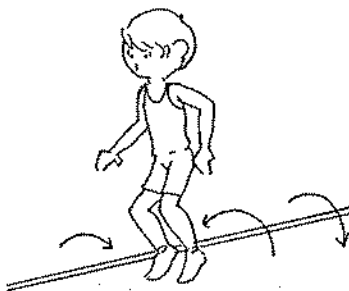
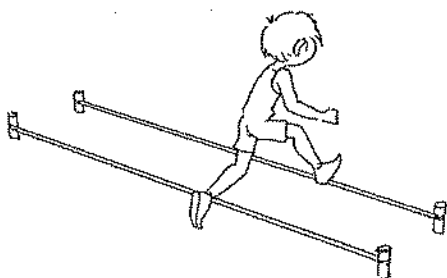
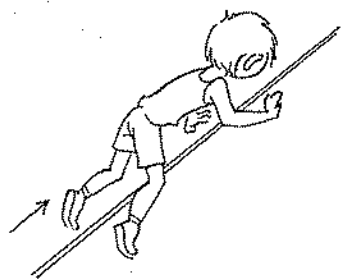
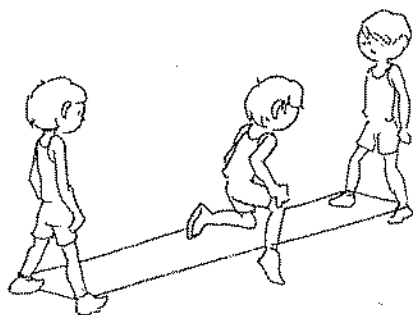
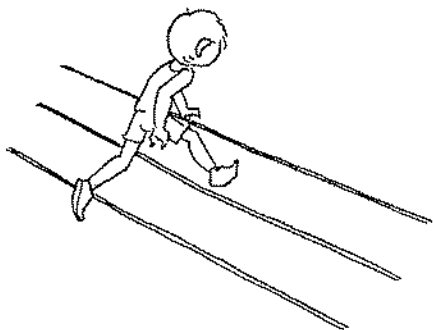
662 - Exercício como o anterior, com os alunos executando os movimentos dos braços, alternadamente.

663 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços elevados acima da cabeça, com um halter em cada mão, deverão realizar a flexão e extensão dos cotovelos.

664 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, calcanhares apoiados em um pedaço de madeira, braços ao longo do corpo e um halter em cada mão, deverão realizar e flexão e a extensão dos joelhos.

665 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, com um halter em cada mão, deverão realizar uma passada à frente, deslocando o peso do corpo para essa perna. Voltar à posição de origem e realizar a movimentação com a outra perna.

666 - Alunos, de pé, com um pequeno afastamento das pernas, braços ao longo do corpo, deverão realizar a flexão lateral do tronco para a direita e para a esquerda.

667 - Alunos em decúbito dorsal, halteres atrás da cabeça. Ao sinal do professor, pegar os halteres, e erguer o corpo com os halteres acima da cabeça.

EM DUPLA

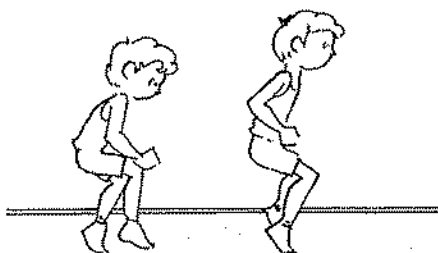
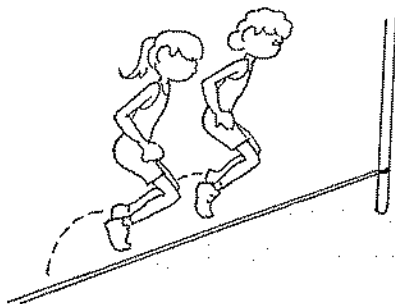
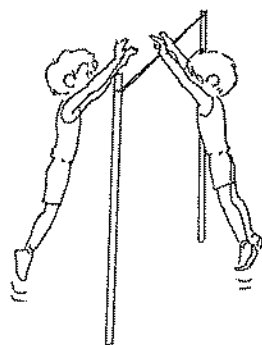
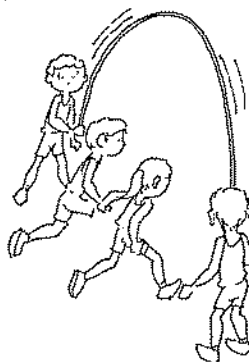
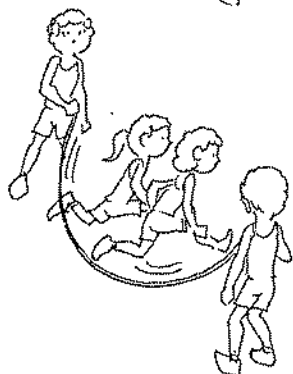
668 - Um aluno segura um halter na altura da cabeça e deixa cair. O companheiro deverá apanhá-lo antes que caia no solo.

669 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, separados a um metro de distância, deverão passar o halter para o companheiro, com uma flexão lateral de tronco.

670 - Alunos, em duplas, costas com costas, a um metro de distância, devem passar o halter para trás e por cima da cabeça e depois, entre as pernas, para o companheiro.

671 - Alunos, em duplas, um na posição de apoio de frente sobre o solo com um halter sobre a nuca, o outro segurando nos pés do companheiro, deverão se deslocar nessa posição.

672 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, cada um segurando uma ponta do halter em cada mão, iniciando com os braços acima do ombro, deverão estender os braços para cima, trazer para a posição em cruz, voltando para cima.

673 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, cada um segurando uma ponta do halter em cada mão, na posição de cruz, deverão fazer uma circundução dos braços.

674 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, com um pequeno afastamento das pernas, cada um segurando uma ponta do halter em cada mão, deverão realizar a flexão do tronco para direita e para esquerda.

675 - Alunos, em duplas, um de costas para o outro, de joelhos, um aluno segura um halter em cada mão, faz a rotação do tronco e entrega os halteres ao companheiro.

676 - Aluno sentado com as pernas estendidas, braços erguidos na vertical, com um halter em cada mão, companheiro segurando nos pés. Aluno deverá fazer a flexão do tronco, encostando os halteres na ponta dos pés.

677 - Alunos, em duplas, um em decúbito ventral, segurando um halter em cada mão, o outro segurando as pernas do companheiro, que deverá erguer o tronco, balanceando para direita e para esquerda.

3.6 – Exercícios com corda elástica

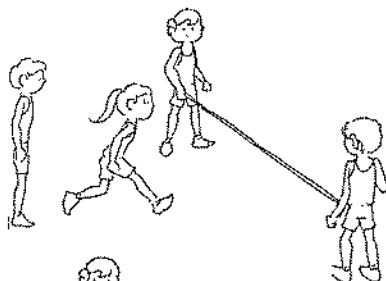
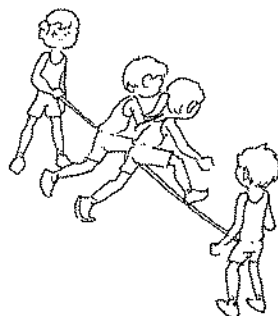
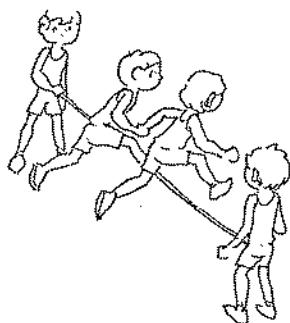
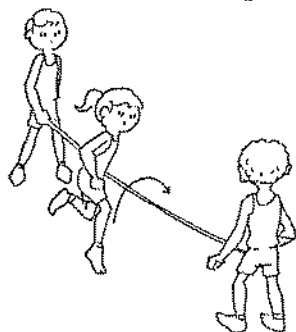
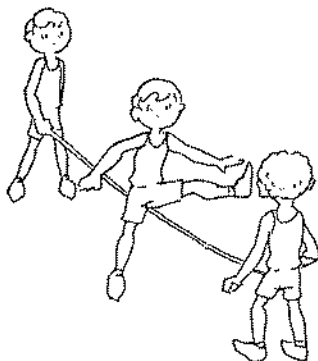
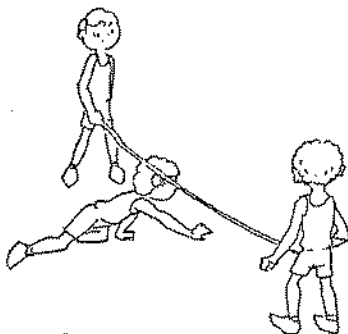
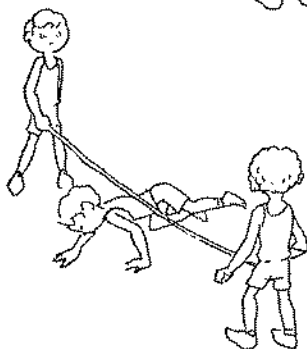
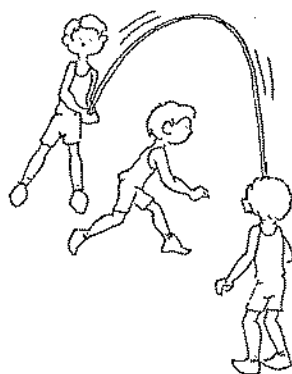
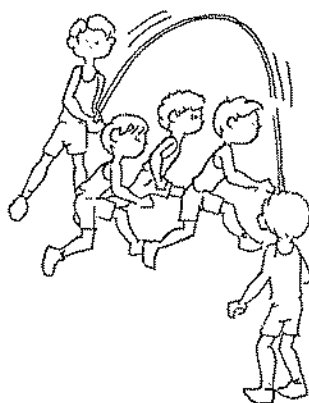
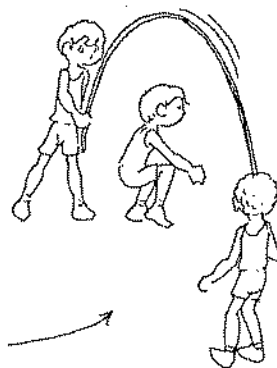
INDIVIDUAL

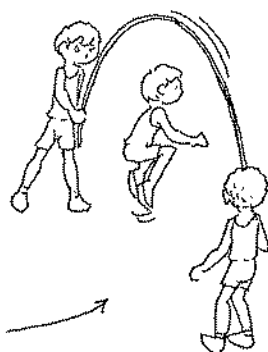
678 - Uma corda é esticada a cinqüenta cm do solo, um aluno de cada vez deverá passar por toda a sua extensão, saltando com as pernas unidas.

679 - Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno saltando sobre a corda, uma vez de frente, uma vez de costas.

680 - Posicionamento como no exercício anterior, com o aluno saltando com uma perna só.

681 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos saltando de lado para a corda.

682 - São colocadas duas cordas elásticas, à distância de um metro uma da outra. O aluno deverá pular sem encostar entre elas. Conforme o aluno for se adaptando à distância, o professor deverá ir afastando a segunda corda.

683 - Aluno com as mãos e os pés no chão, e separados por uma corda elástica, deverá se deslocar até o final da corda, nessa posição.

684 - Dois alunos estendem uma corda elástica ao redor de suas pernas. Um aluno deve saltar, de diferentes maneiras, as cordas.

685 - São colocadas no chão três cordas, a uma distância de um metro uma da outra. O aluno deverá saltar com a perna direita (esquerda) antes da primeira corda, novamente com a perna direita (esquerda) entre a primeira e a segunda corda e com a perna esquerda (direita) entre a segunda e a terceira corda, caindo com as pernas unidas, após a terceira corda.

686 - Cada aluno, com uma corda elástica, deverá se deslocar, sem tirar a corda da sola dos pés.

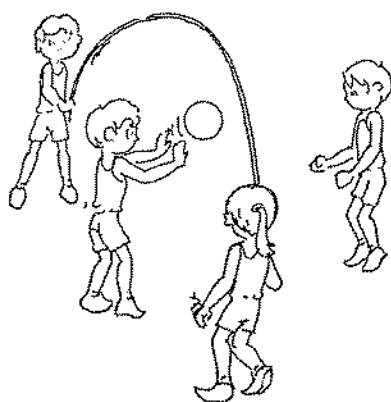
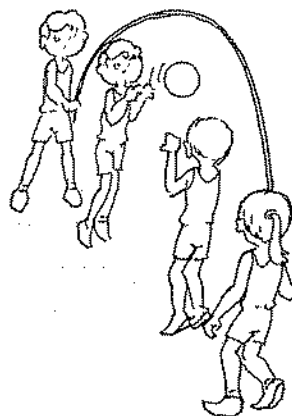
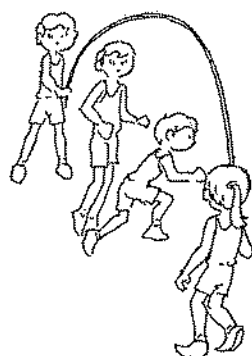
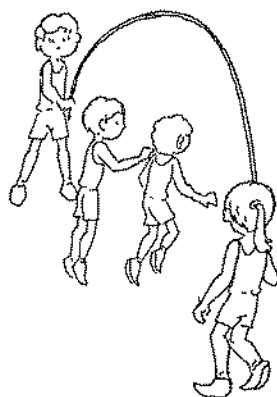
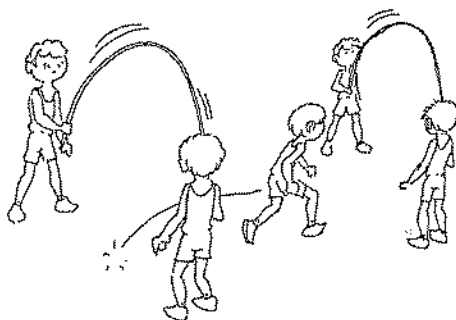
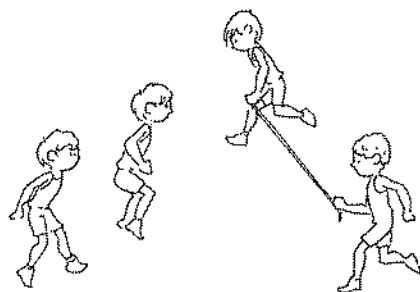
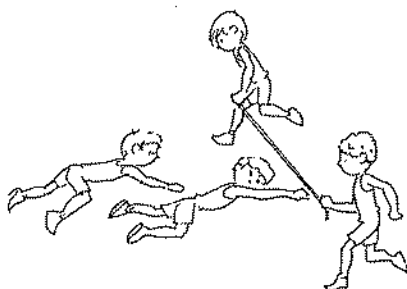
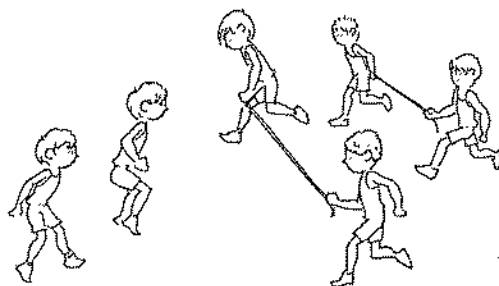
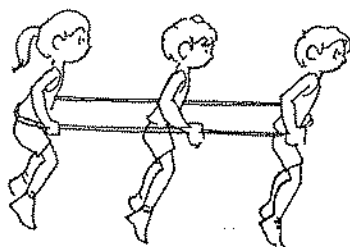
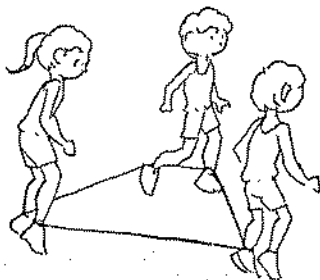
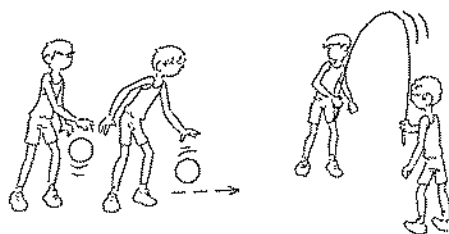
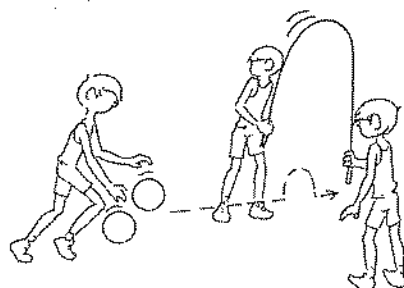
687 - Alunos em decúbito ventral, com uma corda elástica enrolada nos tornozelos, deverão segurar as pontas das cordas com as mãos, elevando ao máximo os pés e as mãos.

EM DUPLA

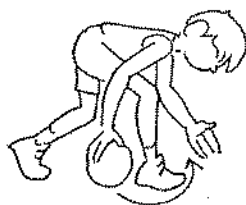
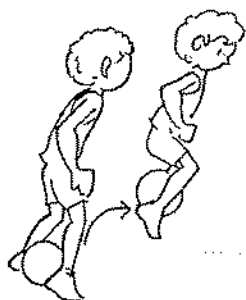
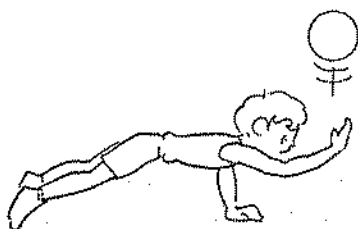
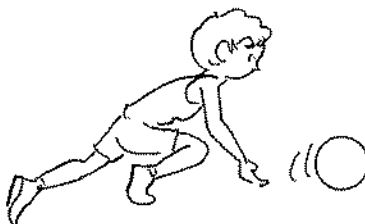
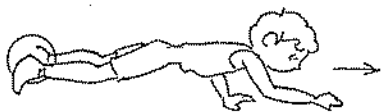
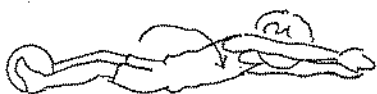
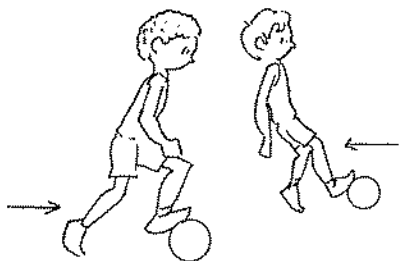
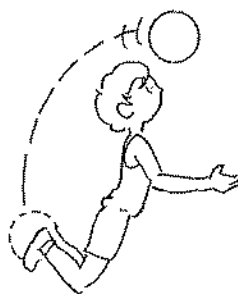
688 - Alunos, em duplas, um será o líder, o outro, o seguidor. O líder deverá saltar sobre uma corda e o seguidor deverá tentar ficar dois segundos, do mesmo lado que o líder. O tempo de duração dessa atividade deverá ser de um minuto.

689 - Alunos, em duplas, tendo à frente uma corda elástica esticada a meio metro do chão, um aluno deverá executar vários movimentos na corda. Ex.: saltar com as pernas unidas, passar por baixo da corda, saltar e passar por baixo etc. O companheiro terá que acompanhá-lo nos movimentos.

690 - Alunos, em duplas, saltam para tocar as mãos do companheiro por cima de uma corda elástica.

691 - Dois alunos "batendo" a corda, alunos em duplas com as mãos dadas deverão passar correndo pela corda, sem deixar que ela encoste neles.

692 - Exercício igual ao anterior, com os alunos tendo que dar um salto antes de sair da corda.

EM GRUPO

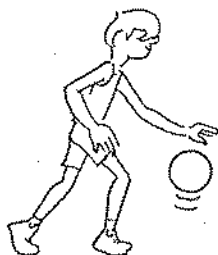
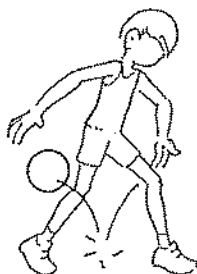
693 - Alunos formam uma coluna, dois alunos seguram uma corda elástica. Os outros formam uma coluna. Um de cada vez corre e salta a corda.

694 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos saltando dois a dois, três a três, lado a lado.

695 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos saltando em duplas, com as mãos dadas.

696 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos saltando por cima, numa perna só.

697 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos saltando com a perna em "tesoura".

698 - Alunos formam duas colunas, com dois alunos segurando a corda elástica. Os alunos da coluna deverão passar por baixo da corda.

699 - Alunos formam uma ou mais colunas de frente para uma corda elástica, que está segura por dois alunos. O primeiro aluno da coluna deverá saltar por cima da corda e voltar por baixo.

700 - Dois alunos batem uma corda elástica. Alunos da coluna correm e passam por baixo da corda, sem tocar na mesma.

701 - Exercício igual ao anterior, com os alunos em grupo passando por baixo da corda.

702 - Dois alunos batem uma corda elástica. Alunos da coluna correm e executam um salto, antes de sair da corda.

703 - Exercício igual ao anterior, com dois alunos de mãos dadas executando dois saltos, antes de sair da corda.

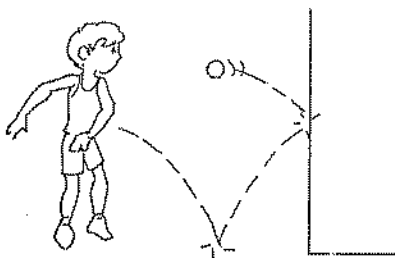
704 - Alunos formam uma coluna de frente para uma corda elástica, que é batida por dois alunos. O primeiro aluno deverá correr até a corda e dar um salto em duas batidas da corda no chão.

705 - Exercício igual ao anterior, com os alunos saltando três vezes com a perna direita e mais três vezes com a perna esquerda.

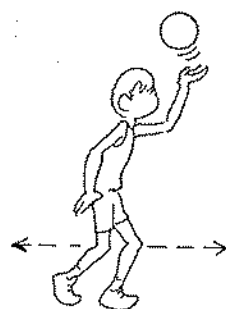
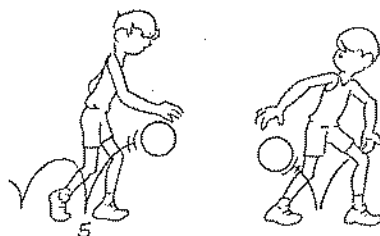
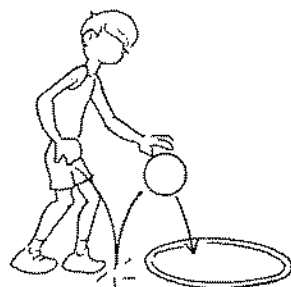
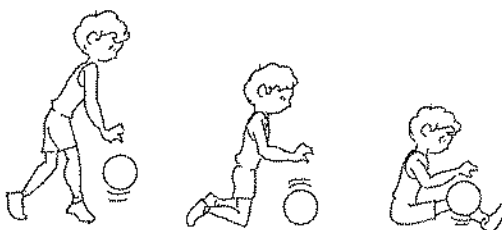
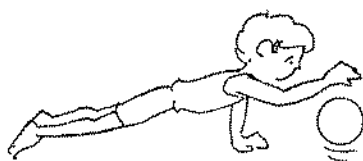
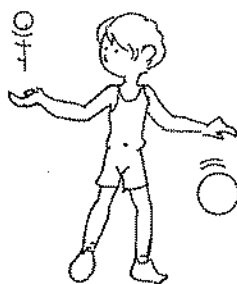
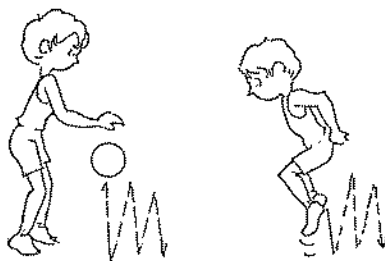
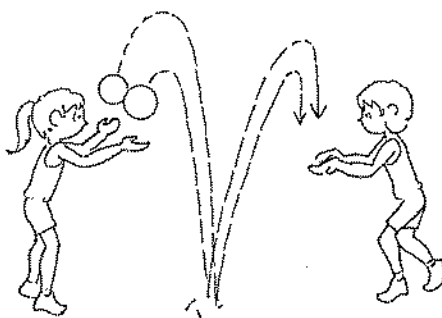
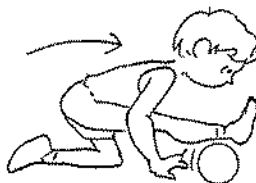
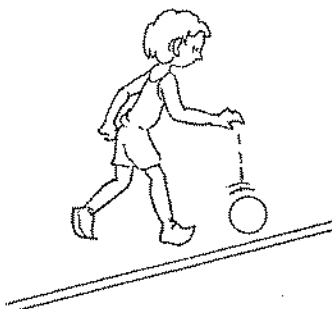
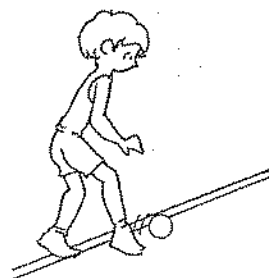
706 - Dois alunos batem uma corda elástica. Alunos da coluna correm até a corda e pulam, trocando passes com as mãos, com o próximo aluno a pular.

707 - Exercício igual ao anterior, com os dois alunos trocando passes e saltando a corda.

708 - Um aluno salta a corda enquanto os outros, um a um, passam correndo por baixo.

709 - Um aluno salta sem sair do lugar, a corda em movimento; o próximo aluno da coluna corre até ele, entrando na corda, bate com a mão no seu ombro, liberando-o, e assim sucessivamente.

710 - Dois alunos batendo uma corda; um pouco mais à frente, mais dois alunos batendo outra corda. Os alunos em colunas correm até a primeira corda, dão um salto, saem até a segunda corda e passam correndo.

711 - Alunos correndo à vontade pela quadra. Dois alunos, segurando uma corda elástica pelas extremidades, passam correndo pelos alunos que deverão saltar sobre a corda.

712 - Exercício como o anterior, com os alunos tendo que deitar no chão para escapar da corda.

713 - Alunos correndo à vontade pela quadra. Duas duplas de alunos, segurando uma corda elástica, passam correndo pelos alunos que deverão saltar ou agachar sobre cada corda.

714 - Alunos deverão estar segurando a corda elástica nos dois lados da cintura. Ao sinal do professor, todos devem agachar e pular juntos, até um local determinado.

715 - Três alunos amarram os seus calcanhares com uma corda elástica, formando um círculo. Ao sinal do professor, eles deverão correr até um local determinado. O deslocamento deverá ser através de saltos.

716 - Alunos formam uma coluna, cada um com uma bola de Basquetebol; à frente da coluna, dois alunos batem uma corda elástica. O primeiro aluno da coluna deverá driblar até a corda, executar três saltos, driblando com a bola de Basquetebol, e sair, indo para o final da coluna.

717 - Exercício igual ao anterior, com os alunos da coluna driblando com duas bolas de Basquetebol.

3.7 – Exercícios com bola

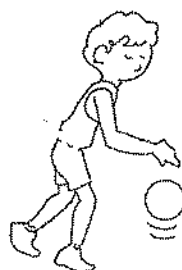
INDIVIDUAL

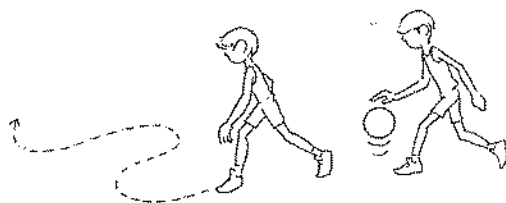
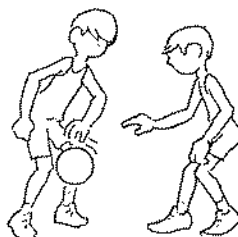
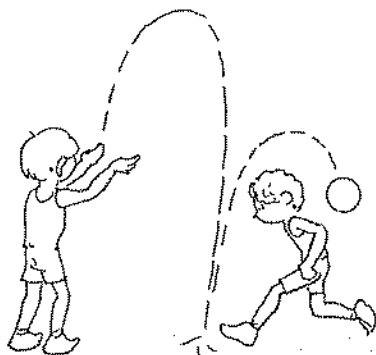
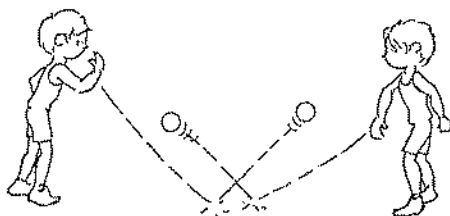
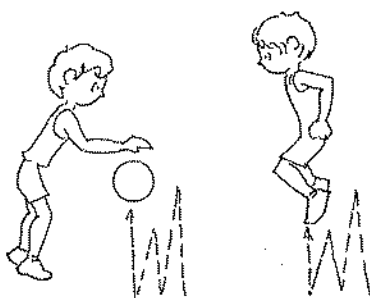
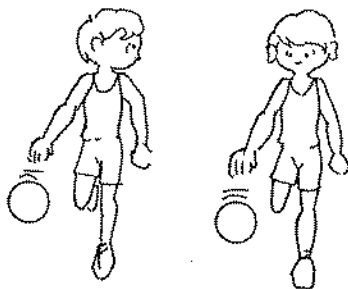
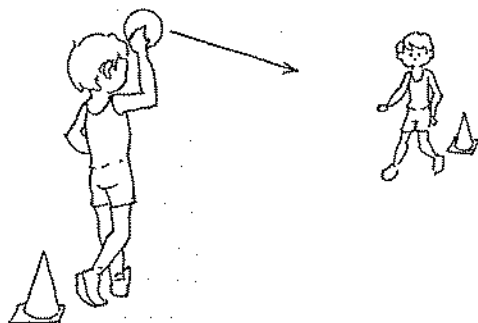
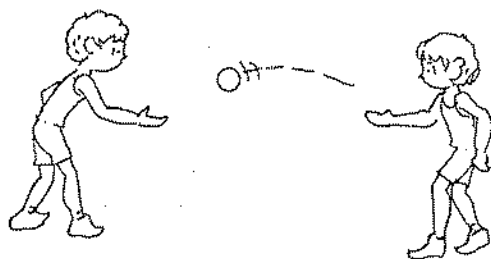
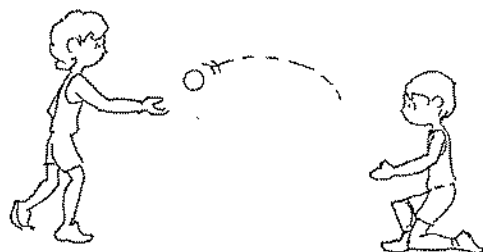
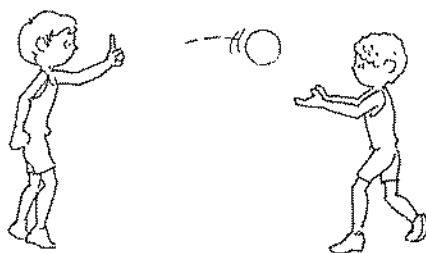
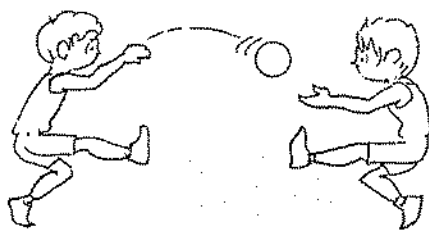
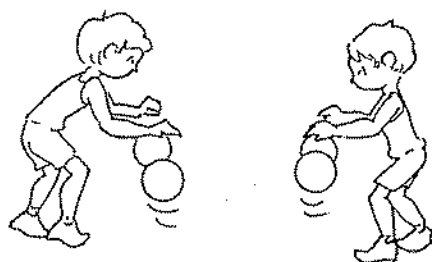
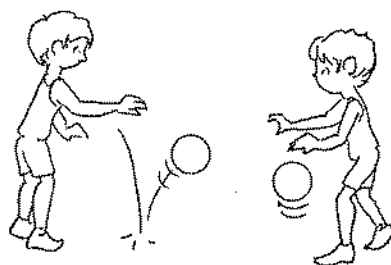
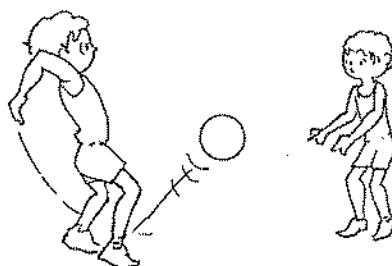
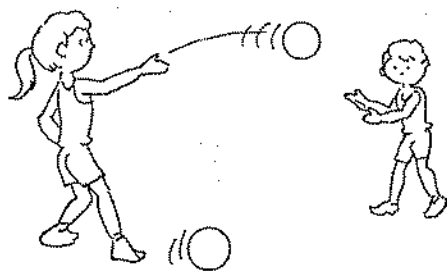
718 - Alunos deverão passar uma bola ao redor das pernas, recuar uma, passar a bola ao redor da perna que ficou, unir as pernas novamente, e assim sucessivamente.

719 - Cada aluno, com uma bola presa entre as pernas, deverá se deslocar nessa posição pela quadra.

720 - Aluno na posição de apoio de frente sobre o solo, segurando uma bola com a mão direita, deverá jogar a bola para o alto, segurar com a mão esquerda antes que ela caia no chão, jogar com a mão esquerda e segurar com a mão direita.

721 - Alunos deverão se deslocar pela quadra rolando uma bola, ora com a mão direita, ora com a mão esquerda.

722 - Alunos, na posição de apoio de frente sobre o solo, com uma bola presa entre os tornozelos, deverão se deslocar nessa posição.

723 - Alunos, com uma bola presa entre os pés, deverão girar da posição de decúbito ventral para decúbito dorsal várias vezes, sem perder a posse de bola.

724 - Cada aluno, com uma bola, deverá se deslocar para frente e para trás, conduzindo a bola no chão.

725 - Alunos deverão colocar uma bola entre os pés. Com um movimento de flexão dos joelhos, jogarão a bola para o alto e a pegarão com as mãos, antes que ela caia no chão.

726 - Aluno deverá conduzir, driblando, uma bola de Basquetebol, com as duas mãos, simultaneamente, utilizando várias velocidades.

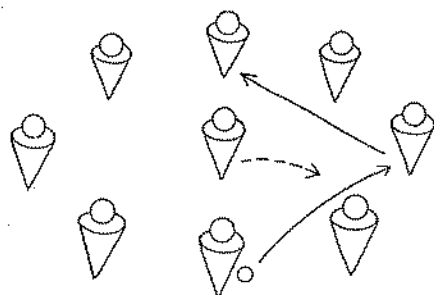
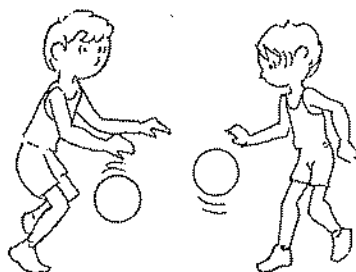
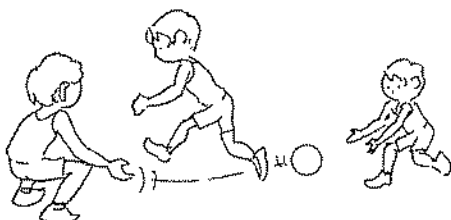
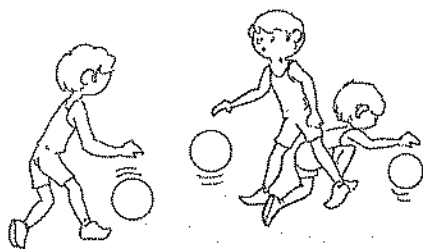
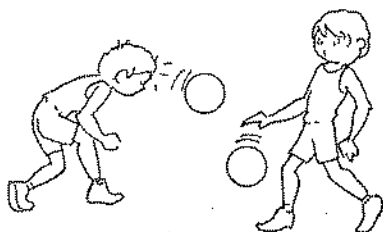
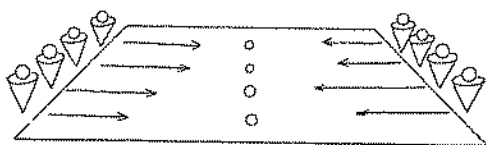
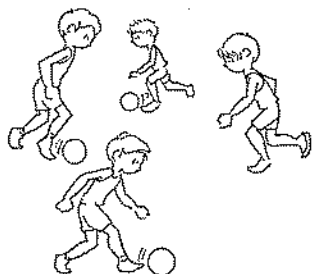
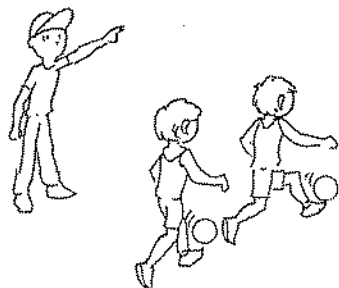
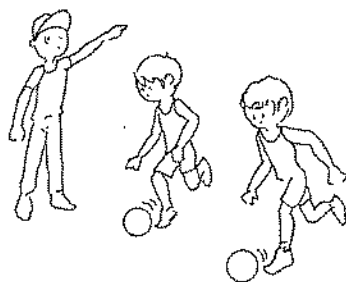
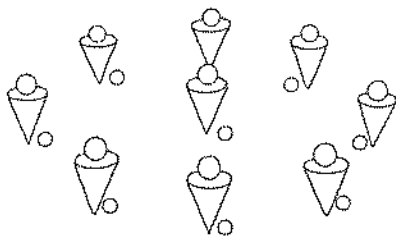
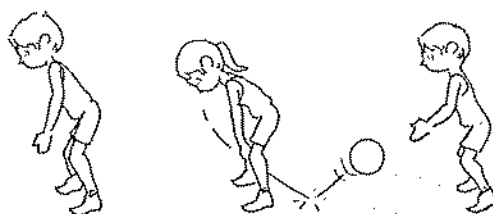
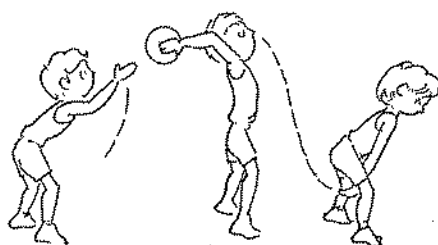
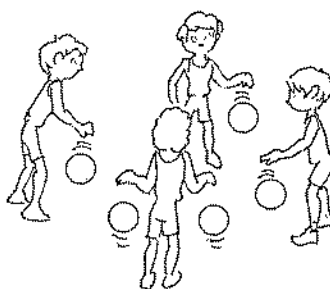
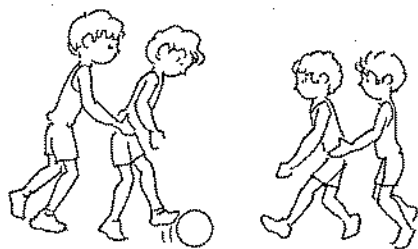
727 - Aluno deverá conduzir uma bola de Basquetebol, driblando, e alternar a mão da condução.

728 - Alunos parados, com pés afastados um à frente do outro, deverão passar a bola de um lado para o outro, pelo vão das pernas.

729 - Cada aluno, com uma bola, deverá passar a bola em volta do corpo, ou em volta das pernas, ou ainda fazendo o oito entre as pernas.

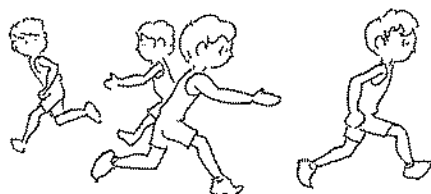
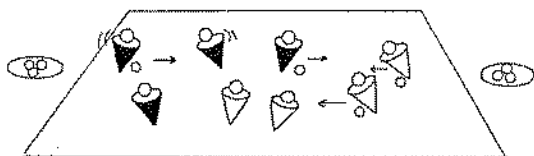
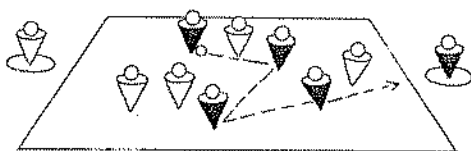
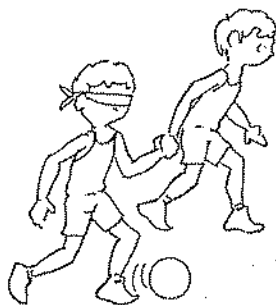
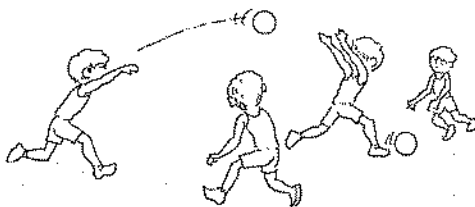
730 - Cada aluno, com uma bola de tênis, deverá lançar a bola para que ela bata primeiro no solo, na parede e volte às suas mãos.

731 - Aluno, de pé, deverá dar tapinhas por baixo da bola (Basquetebol, Voleibol, Handebol), com apenas uma das mãos acima da cabeça.

732 - Exercício igual ao anterior, com o aluno, ora se deslocando para frente, ora se deslocando para trás.

733 - Aluno driblando com uma bola de Basquetebol; após cinco dribles, ele deverá parar com as pernas afastadas, jogar a bola para trás e para frente, deixando quicar uma vez no chão, por entre as pernas.

734 - Cada aluno, com uma bola de Basquetebol, deverá quicar a bola uma vez dentro, outra fora do arco colocado no solo, variando de mão.

735 - Alunos deverão driblar com uma bola de Basquetebol, primeiro em pé, logo após de joelhos e sentados no chão, voltando a driblar em pé, e assim sucessivamente.

736 - Alunos, em apoio de frente sobre o solo, deverão driblar com uma bola de Basquetebol, ora com a mão direita, ora com a mão esquerda.

737 - Alunos deverão driblar no mesmo lugar com uma bola de Basquetebol, com a outra mão lançar uma bola de tênis para o alto e segurá-la.

738 - Aluno bate a bola com força no solo. Cada vez que a bola bater no solo, o aluno deverá encontrar-se no ar. Os saltos serão cada vez mais seguidos, até a bola parar no solo.

739 - Alunos deverão lançar duas bolas para o alto e pegá-las, após elas baterem no solo.

740 - Alunos agachados, uma perna estirada sobre a bola, braços apoiados no solo, deverão elevar os glúteos e avançar e retroceder o corpo sobre a bola.

741 - Cada aluno, com uma bola de tênis, deverá se deslocar pelas linhas da quadra driblando, sendo que a bola deverá tocar sempre sobre a linha.

742 - Cada aluno, com uma bola de tênis, deverá se deslocar sobre as linhas da quadra driblando, sendo que o pé esquerdo (direito) deverá estar sempre em contato com a linha.

743 - Cada aluno, com uma bola, deverá bater a bola contra o solo, utilizando a sola do pé.

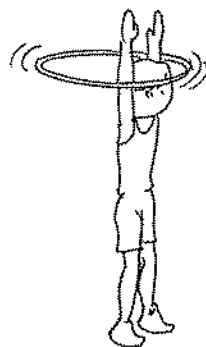
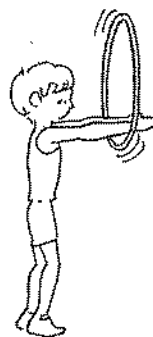
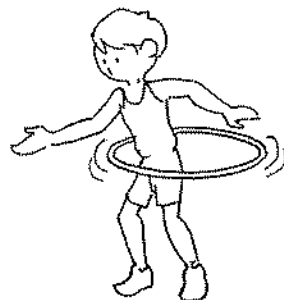
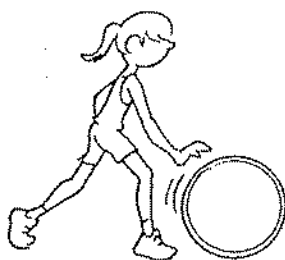
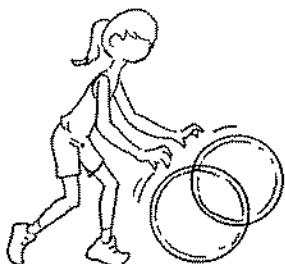
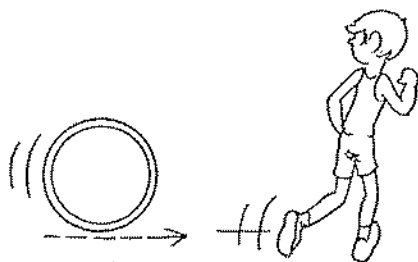
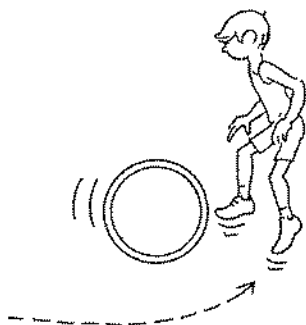
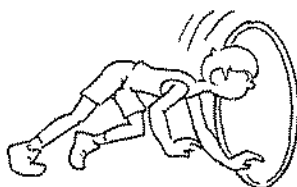
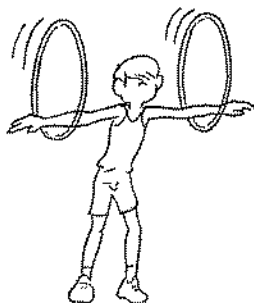
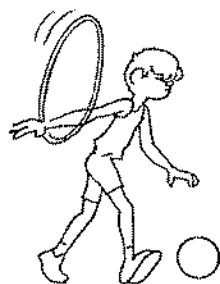
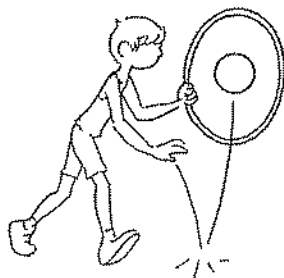
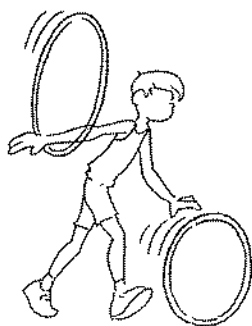
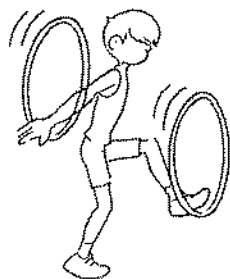
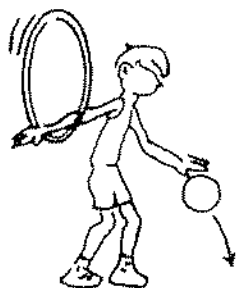
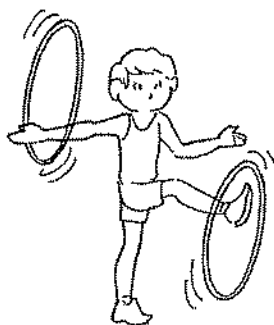
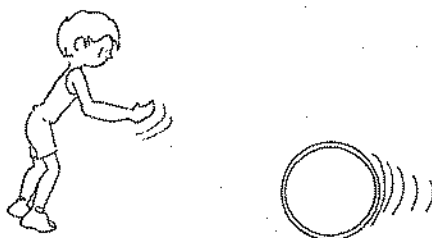
744 - Cada, aluno, com uma bola, deverá conduzir, batendo contra o solo com os olhos fechados.

EM DUPLA

745 - Alunos em duplas, um desloca-se à vontade pela quadra, o outro deverá segui-lo, driblando com a bola de Basquetebol.

746 - Alunos em duplas, um com a posse de bola (Futsal, Basquetebol, Handebol). Este controla a bola enquanto o outro tenta impedir, tentando tirar-lhe a bola, para fazer o controle. Não é permitido correr com a bola nas mãos.

747 - Alunos, em duplas, um lança a bola para o alto; após cada quique, o companheiro deverá passar por baixo da bola (passar o maior número de vezes).

748 - Alunos, em duplas, cada um com uma bola de tênis, deverão jogar a bola de tênis simultaneamente, um para o outro, com a bola quicando no chão.

749 - Alunos, em duplas, com uma bola. Enquanto um aluno bate a bola de Basquetebol com diferentes ritmos, o companheiro deverá saltar no mesmo ritmo que a batida da bola.

750 - Alunos, em duplas, com bolas, um é o espelho do outro. Um aluno deverá fazer uma série de movimentos como drible, corrida e saltos laterais, para frente e para trás. O outro aluno deverá imitar todos os movimentos.

751 - Cada dupla com uma bola, alunos a dez metros de distância um do outro, eles deverão fazer o arremesso tentando derrubar o cone, que é protegido pelo oponente. Este não poderá usar a mão para proteger o cone.

752 - Alunos, em duplas, deverão trocar passes com a palma das mãos, utilizando uma bola de tênis.

753 - Exercício igual ao anterior, sendo que, após cada toque na bola, o aluno deverá adotar uma outra posição (sentar no chão, ajoelhar-se etc.).

754 - Alunos, em duplas, um deverá passar a bola para o outro. Após o passe, o aluno deverá indicar um número com seus dedos. O companheiro deverá dizer este número antes de receber e devolver a bola.

755 - Alunos, em duplas, a três metros de distância um do outro, ambos agachados, com uma das pernas estendidas à frente. Eles trocam passes com a mão, de maneira que a bola possa ser recebida diante dos seus pés, inclinando o seu tronco para frente.

756 - Alunos, em duplas, cada um com duas bolas, deverão bater as bolas no mesmo ritmo. Ao sinal do professor, trocam de lugar e continuam batendo as bolas do companheiro, sem interrupção.

757 - Alunos, em duplas, cada um com uma bola, deverão bater suas bolas no chão. Ao sinal do professor, um joga a bola para o outro, que baterá com as duas bolas. A outro sinal, é passada uma bola de volta para o companheiro e logo a seguir a outra bola.

758 - Alunos, em duplas, um deverá jogar a bola, por entre suas próprias pernas, para o companheiro. A bola deverá partir de cima da cabeça e por trás do corpo.

759 - Alunos, em duplas, deverão trocar passes com os pés e com as mãos, simultaneamente.

EM GRUPO

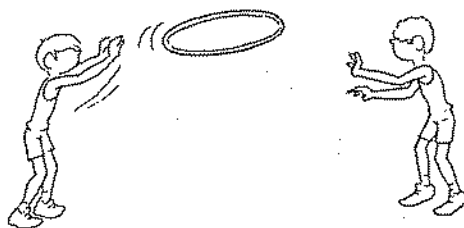
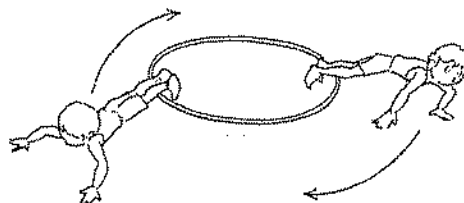
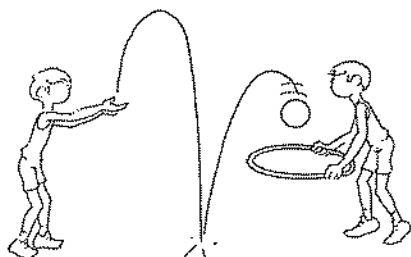
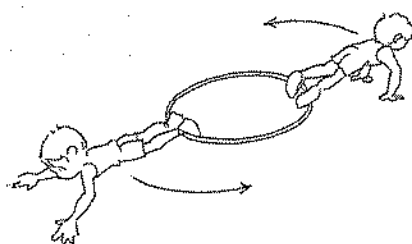
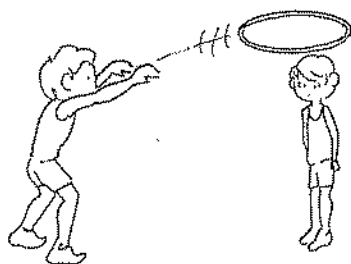
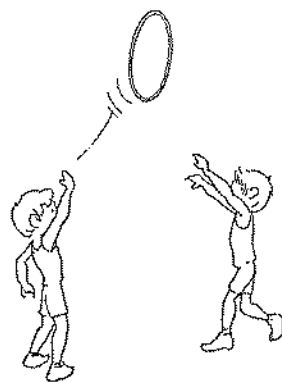
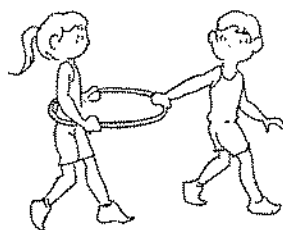
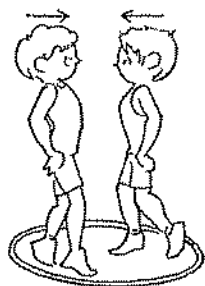
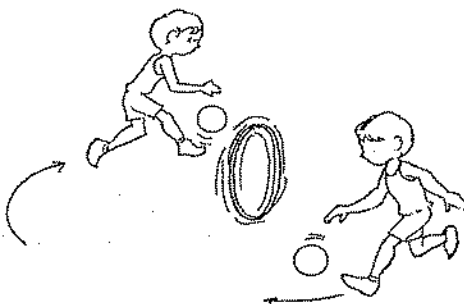
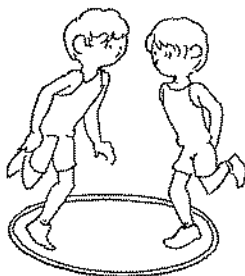
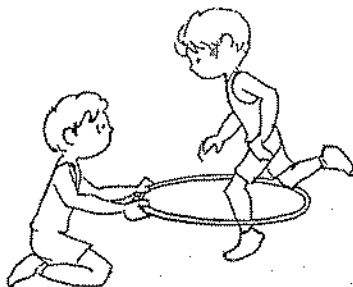
760 - Alunos formam um círculo e trocam passes (Futsal, Basquetebol, Voleibol, Handebol) com os colegas. No centro, um aluno procura tocar a bola. Se conseguir, trocará de lugar com o último a fazer o passe.

761 - Todos os alunos espalhados pela quadra, cada um driblando com uma bola de Basquetebol. Eles deverão tocar na bola dos companheiros, sem perder o controle da sua. Cada bola tocada vale um ponto. Vencerá quem fizer mais pontos.

762 - Alunos formam um trio com uma bola. Um aluno rola a bola para o outro, o terceiro aluno salta por cima, o aluno que recebeu a bola rola para o aluno que saltou a bola e o primeiro aluno, que a rolou agora, salta por cima, e assim sucessivamente.

763 - Cada aluno com uma bola, um perseguidor também com uma bola. O perseguidor terá que pegar os demais alunos, batendo com a bola no chão. Quem for apanhado deverá ficar parado com as pernas afastadas, também batendo com a bola no chão. Para serem salvos, um companheiro deverá passar por baixo de suas pernas, batendo com a bola no chão.

764 - Três perseguidores, com uma bola nas mãos, tentam pegar outros alunos através de um toque de cabeça. Todos os participantes devem ter uma bola e batê-la no chão, para se locomoverem.

765 - Alunos são divididos em dois grupos, cada grupo colocado em uma linha de fundo. Professor coloca várias bolas sobre a linha do meio de quadra. Ao sinal do professor, os alunos deverão correr até a linha do meio de quadra, apanhar uma bola de cada vez e colocar atrás da sua linha de fundo. Ganhará a equipe que colocar mais bolas atrás de sua linha de fundo.

766 - Todos os alunos conduzem uma bola com os pés pelo espaço da quadra. Um aluno, sem bola, deverá pegar uma bola dos demais companheiros para fazer a condução.

767 - Alunos formam um grupo de frente para o professor. Este indica com os seus braços a direção em que os alunos deverão driblar.

768 - Exercício igual ao anterior, porém os alunos deverão ir para o lado contrário ao que o professor indicou.

769 - Alunos formam um círculo, cada um com uma bola. Um aluno no centro do círculo. Os alunos do círculo combinam com um companheiro, que será o maestro, o qual criará novas formas de bater a bola no chão. Todos os alunos deverão imitar rapidamente o maestro. O aluno do centro terá a chance de três tentativas para descobrir quem é o maestro.

770 - Alunos formam duas colunas com o mesmo número de componentes, o primeiro de cada coluna com uma bola. Ao sinal, eles deverão jogar as bolas com as mãos por entre as pernas, de maneira que ela bata no chão antes de chegar ao companheiro de trás, que fará a mesma movimentação, até a bola chegar ao último aluno, que correrá até o início da coluna e reiniciará a atividade.

771 - Alunos formam uma coluna com as pernas afastadas. O primeiro passa a bola por entre as pernas para o segundo, este passa a bola por cima da cabeça para o terceiro, que passa a bola por entre as pernas para o quarto aluno, e assim sucessivamente. A bola, chegando ao último, este corre com ela nas mãos até o início da coluna, para reiniciar a atividade.

772 - Alunos formam um círculo, cada um com uma bola de Basquetebol. Eles deverão driblar com a sua bola sem sair do lugar. Um aluno terá duas bolas. A qualquer momento, este aluno poderá passar uma das bolas para direita ou para esquerda. O aluno que perder o controle da bola perderá um ponto.

773 - Alunos formam dois grupos de oito alunos, mais um goleiro em cada equipe. O jogo de Futsal se desenvolve com os alunos em duplas, um segurando a cintura do seu companheiro.

774 - Alunos formam duas equipes com dez participantes em cada equipe. Eles jogam uma partida de Basquetebol com um companheiro nas costas, e ambos os jogadores podem quicar a bola e arremessar à cesta. Após cada cesta, os alunos trocam de posição.

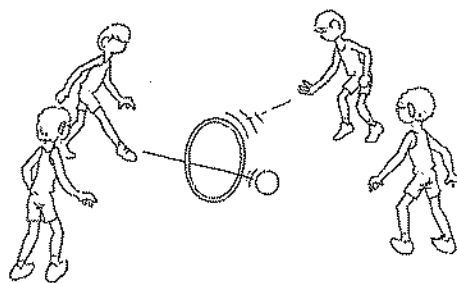
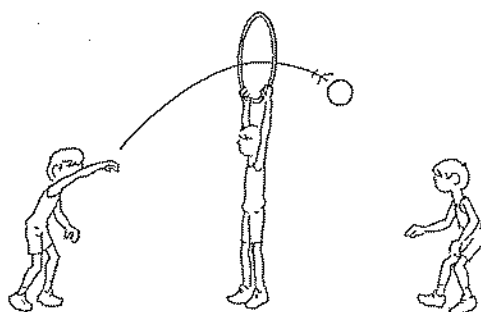
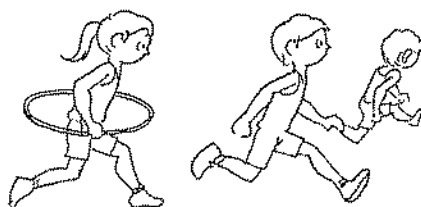
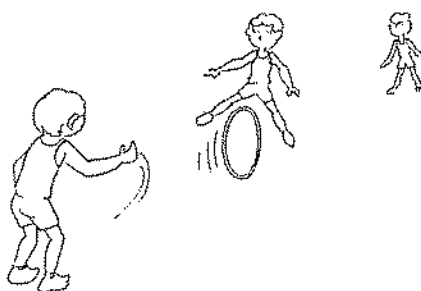
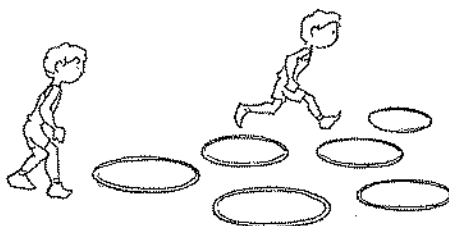
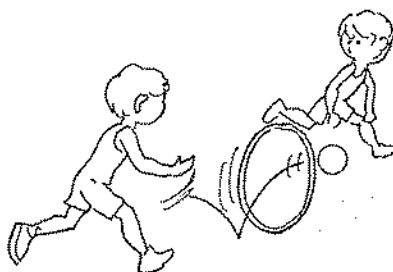
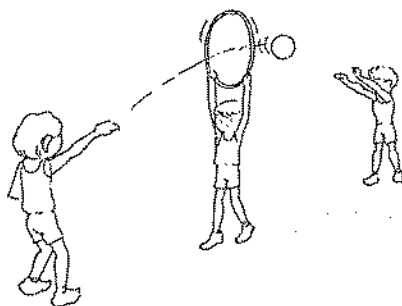
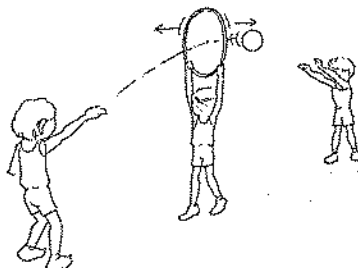
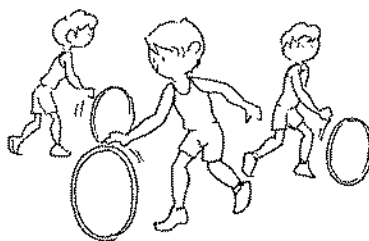
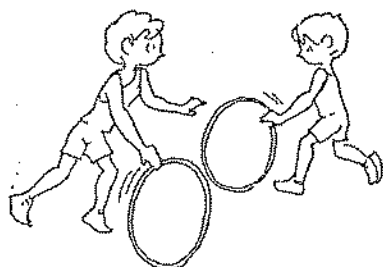
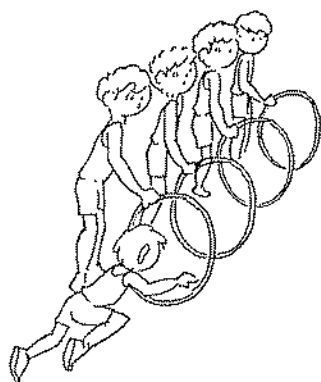
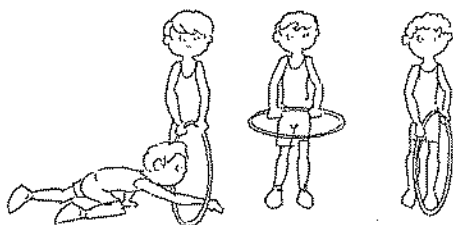
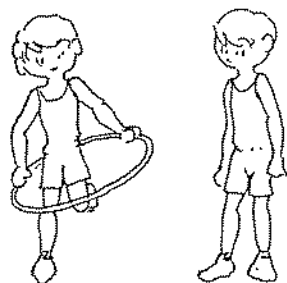
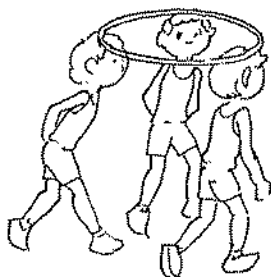
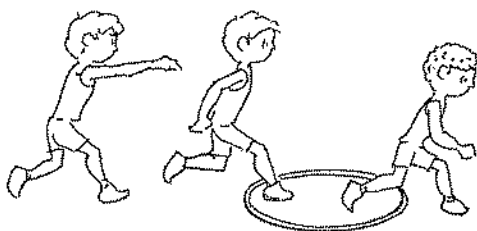
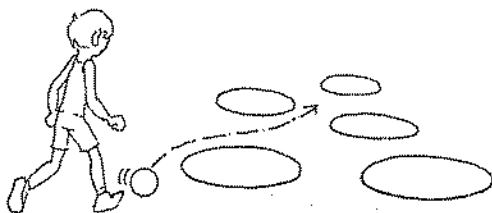
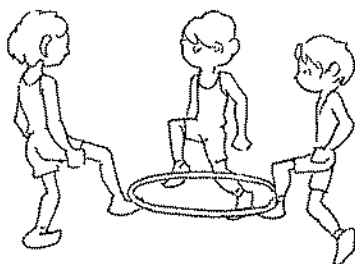
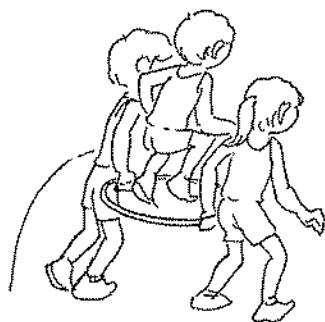
775 - Dois alunos deverão tocar os demais com uma bola. Não é permitido lançá-la. O aluno que for tocado troca de lugar com quem estava pegando.

776 - Em cada linha de fundo, um círculo com várias bolas. Ao sinal do professor, os alunos de cada equipe deverão ir buscar, no círculo da equipe adversária, as bolas (um aluno só poderá pegar uma de cada vez) e conduzi-las para o seu círculo. Não é permitido defender as suas bolas. Após um tempo predeterminado, o professor encerra a atividade e verifica qual equipe tem mais bolas em seu círculo.

777 - Em cada linha de fundo, um círculo com um aluno em cada um. Os alunos das duas equipes jogam uma partida de Futsal com o objetivo de entregar a bola ao aluno da sua equipe, que está dentro do círculo.

778 - Uma partida de Futsal em duplas, com uma aluno da dupla com os olhos vendados, sendo guiado pelo companheiro, que o leva pelas mãos. O aluno que está conduzindo não poderá tocar na bola.

779 - Duas equipes jogam, ao mesmo tempo, uma partida de Basquetebol e Futsal. A bola de Futsal não poderá ser tocada com as mãos e nem a bola de Basquetebol poderá ser tocada com os pés.

3.8 – Exercícios com arcos

INDIVIDUAL

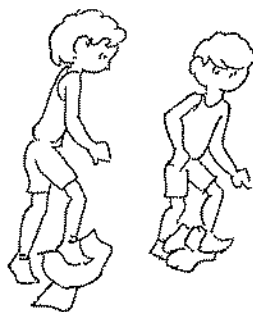
780 - Alunos deverão rodar um arco nos braços, os quais deverão estar estendidos acima da cabeça.

781 - Exercício igual ao anterior, com os braços estendidos à frente.

782 - Alunos deverão rodar um arco na cintura.

783 - Alunos deverão rolar um arco no solo, com uma das mãos; após um tempo, trocar de mão.

784 - Alunos deverão rolar, no solo, dois arcos ao mesmo tempo, um em cada mão.

785 - Alunos deverão rolar um arco com as mãos, correr à frente, segurando-o antes de o arco cair no solo.

786 - Exercício igual ao anterior, com o aluno saltando por cima do arco.

787 - Movimentação igual à anterior, com o aluno tendo que passar por dentro do arco, antes de ele cair no chão.

788 - Aluno, com um arco em cada braço, deverá girá-los ao mesmo tempo.

789 - Aluno deverá conduzir uma bola de Futsal com os pés e girar, em um dos braços, um arco.

790 - Aluno, em uma das mãos há um arco, na outra, uma bola de Basquetebol. Ele deverá se deslocar batendo com a bola de Basquetebol no solo. Ao sinal do professor, deverá fazer com que a bola passe por dentro do arco, trocando a mão que segura o arco e a mão que conduz a bola.

791 - Cada aluno, com dois arcos, deverá rolar um no solo, e girar o outro no braço.

792 - Aluno deverá girar um arco no pé e outro no braço.

793 - Aluno deverá girar um arco em um dos braços e driblar com uma bola de Basquetebol com o outro braço.

794 - Alunos deverão girar um arco no pé e outro no braço.

795 - Cada aluno, com um arco, deverá lançar o arco para frente, de maneira que ele volte. Os alunos deverão saltar o maior número de vezes por cima do arco, enquanto ele está voltando.

796 - Alunos descalços, sentados dentro de um arco, deverão girar o arco com os dedos dos pés até chegar ao ponto de partida (podem dar mais de uma volta).

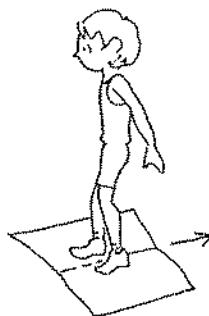
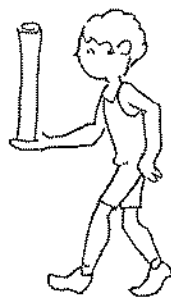
EM DUPLA

797 - Alunos, em duplas, um deverá jogar o arco para o companheiro, que deverá apanhá-lo, antes de ele bater no solo.

798 - Alunos, em duplas, na posição de apoio de frente sobre o solo, com os pés dentro do arco, deverão tentar alcançar o companheiro, movimentando-se com os braços.

799 - Alunos, em duplas, um da dupla com uma bola, o outro com um arco. O aluno que está com a bola deverá jogá-la para o alto, fazer com que bata no solo e o companheiro deverá passar o arco em volta da bola, antes de ela dar o segundo toque no solo.

800 - Alunos formam duplas. Cada aluno da dupla coloca os pés dentro do arco e as mãos do lado de fora. Um aluno deverá perseguir o outro nessa posição. Após um tempo, ou até pegar o companheiro, trocam-se as funções.

801 - Alunos, em duplas, um lança o arco para o companheiro que será um alvo, e o arco deverá cercá-lo, sem que o toque.

802 - Aluno deverá lançar o arco para o alto, para que o companheiro possa segurá-lo, antes que caia no chão.

803 - Alunos, em duplas, deverão andar puxando o companheiro dentro do arco, com os olhos fechados.

804 - Alunos, em duplas, dentro de um arco, deverão tirar o oponente do arco empurrando-o com o peito.

805 - Alunos, em duplas, cada um com uma bola, deverão fazer a rotação do arco e dar várias voltas em torno do arco, antes que ele caia no solo. Professor deve verificar qual dos alunos realizou mais voltas.

806 - Alunos, em duplas, saltando com uma perna só dentro de um arco, deverão tirar o oponente do arco através de empurrões com os ombros.

807 - Alunos, em duplas, um segura o arco na altura dos joelhos, o companheiro deverá saltar de várias maneiras para dentro e para fora do arco. Conforme o aluno for encontrando facilidade em saltar, o arco vai sendo elevado gradativamente.

EM GRUPO

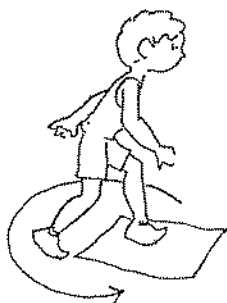
808 - Dois alunos deverão rolar um arco entre eles; outros dois iniciantes, colocados nas laterais, deverão trocar passes por dentro do arco.

809 - Dois alunos, sentados no chão um de frente para o outro, tendo entre eles um companheiro segurando um arco acima da cabeça. Os alunos deverão trocar passes por entre o arco.

810 - Um aluno, dentro de um arco, deverá perseguir os outros. Se ele conseguir tocar outro aluno, este trocará de lugar com ele e passará a ser o pegador.

811 - Alunos formam um trio, um deles no meio. Os alunos das extremidades rolam o arco para o aluno do meio saltar. Após um tempo, trocam-se as posições dos alunos.

812 - São espalhados vários arcos pela quadra. Ao sinal do professor, todos os alunos deverão saltar por dentro dos arcos. Após todos terem passado, aumenta-se a distância entre os arcos e assim, até que reste apenas um aluno.

813 - Um aluno rola o arco pelo chão. Dois outros alunos trocam passes picados, passando a bola por dentro do arco, de um lado para o outro.

814 - Um aluno segura um arco acima da cabeça; outros dois alunos trocam passes por dentro do arco.

815 - Exercício igual ao anterior, sendo que o aluno que está segurando o arco deverá movimentá-lo de um lado para o outro.

816 - Alunos deverão rodar seus arcos pelo espaço da quadra. Quem encostar em outro aluno, ou deixar cair o seu arco, será desclassificado.

817 - Posicionamento igual ao exercício anterior, sendo que os alunos deverão derrubar os arcos dos oponentes sem parar de rodar o seu.

818 - Alunos formam uma coluna com todos segurando um arco na vertical, apoiados no solo. O primeiro aluno da coluna deverá passar por dentro de todos os arcos, posicionando-se no lugar do último aluno. Nesse momento, o segundo passará por dentro dos arcos, e assim sucessivamente.

819 - Exercício como o anterior, com os alunos colocando um arco na vertical e outro na horizontal.

820 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna com um arco nas mãos. Ao sinal do professor, eles deverão entrar por dentro do arco, passando-o pelo corpo, e entregar ao próximo aluno, que fará a mesma movimentação. Vencerá a equipe que primeiro passar o arco por todos.

821 - Alunos formam trios, cada trio coloca um arco sobre a cabeça, com as mãos nas costas. Eles deverão se deslocar até um ponto determinado, sem deixar o arco cair no chão e nem colocar a mão.

822 - Um jogo de pegar, em que todos os alunos deverão estar dentro de um arco, menos dois (três), um será o pegador e o outro(s), o(s) fugitivo(s). Quando o(s) fugitivo(s) entra(m) em um arco, quem estava dentro do arco passa a ser o fugitivo. Se o pegador conseguir tocar em qualquer aluno fora do arco, este passará a ser o pegador.

823 - São colocados no chão vários arcos, e os alunos deverão contornar esses arcos, conduzindo uma bola com os pés.

824 - Três alunos deverão sustentar um arco com as pontas dos pés e deslocar-se até um ponto determinado.

825 - Alunos formam várias colunas. À frente de cada coluna, dois alunos segurando um arco na altura da cintura. Ao sinal do professor, um aluno de cada vez se apóia nos ombros dos alunos que estão segurando o arco, salta para o interior do arco, salta para fora e corre para o final da coluna. Vencerá a equipe em que todos os alunos executarem a tarefa primeiro.

3.9 – Exercícios com jornais

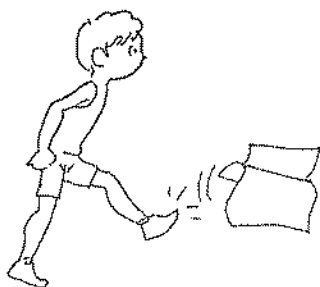
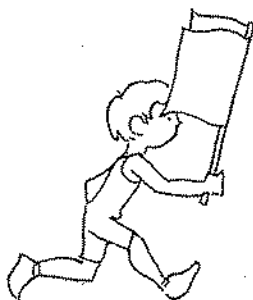
INDIVIDUAL

826 - Cada aluno, de pé, sobre uma folha de jornal aberta, deverá fazer uma bola com o jornal amassando-o com os pés; logo a seguir, desamassá-lo sem rasgar a folha, e assim sucessivamente.

827 - Alunos, de pé, próximos de uma folha de jornal, deverão sentar sobre a folha de jornal girando o corpo para direita e para esquerda, sem rasgá-la.

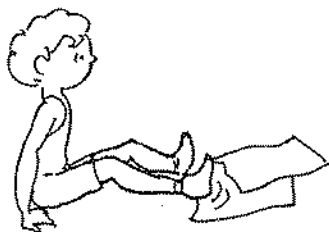
828 - Alunos, de pé, sobre uma folha de jornal, deverão deslocar-se para trás, conduzindo a folha de jornal abaixo dos pés.

829 - Cada aluno, com uma folha de jornal, deverá fazer um canudo com a folha. Logo a seguir, eles deverão se deslocar para frente, equilibrando o canudo de jornal na palma de uma das mãos.

830 - Cada aluno, com uma folha de jornal nas mãos, deverá jogar a folha para o alto, passar por baixo e segurá-la, antes de ela cair no chão.

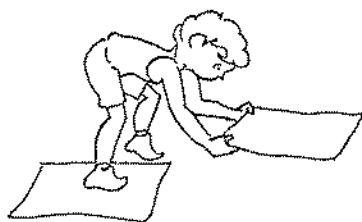
831 - Cada aluno, com uma folha de jornal à frente das pernas, deverá correr, sem deixar a folha cair no chão.

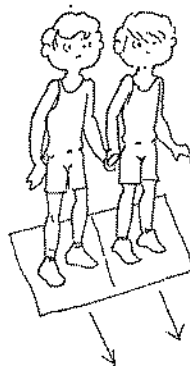
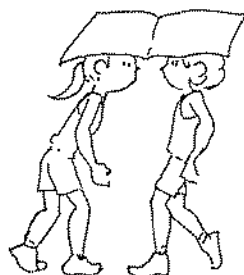
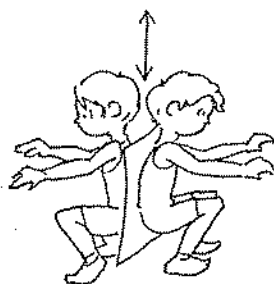
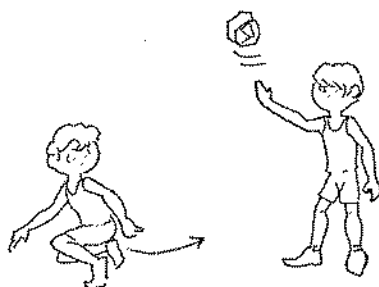
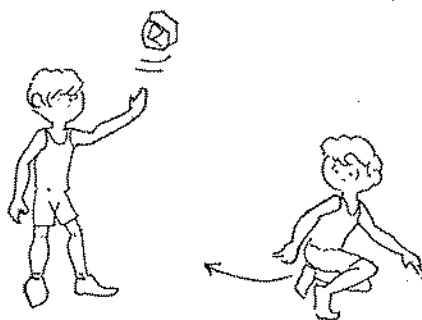
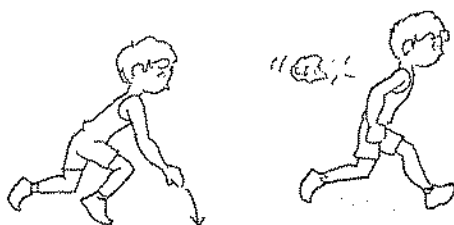
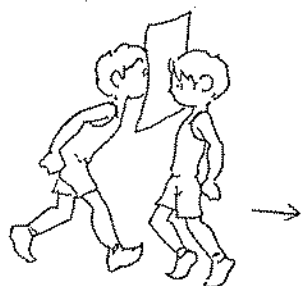
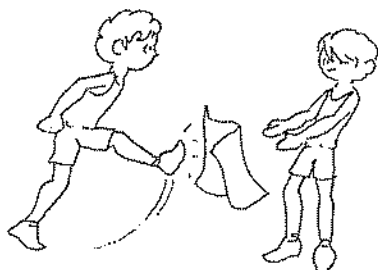
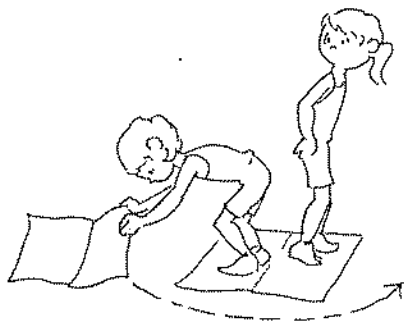
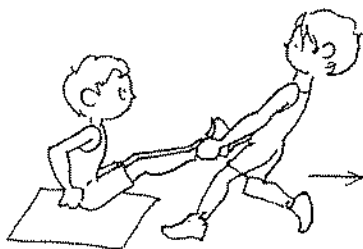
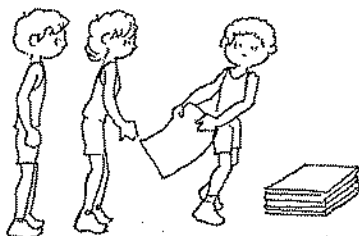
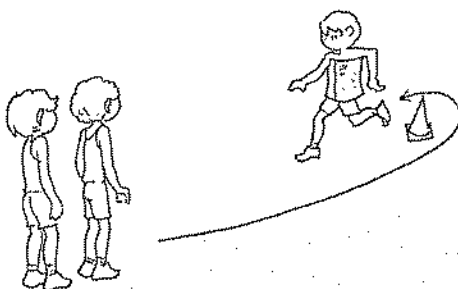
832 - Alunos, de pé, um dos pés apoiado sobre uma folha de jornal, deverão afastar as pernas lateralmente ou girar o corpo para direita ou para esquerda, sem rasgar a folha de jornal.

833 - Alunos, na posição de quatro apoios, deverão deslocar uma folha de jornal, soprando-a até um ponto determinado pelo professor.

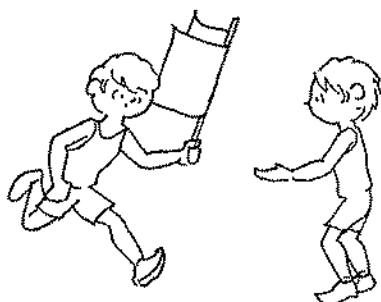
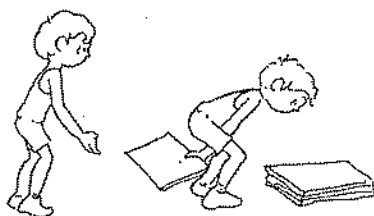
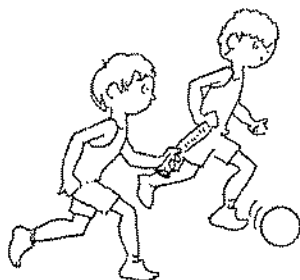
834 - Cada aluno, de frente para uma folha de jornal estendida no chão, deverá chutar a folha de jornal para cima, deixar cair no chão e chutar novamente até um ponto determinado pelo professor. Não deverá rasgar a folha de jornal.

835 - Cada aluno deverá correr com um bastão, mantendo uma folha de jornal como bandeira. Não deverá deixar a folha cair no chão.

836 - Aluno deverá girar uma folha de jornal no alto do bastão, com uma "hélice", sem deixar que a folha caia no chão.

837 - Cada aluno deverá correr para frente e para trás, com uma folha de jornal presa no corpo.

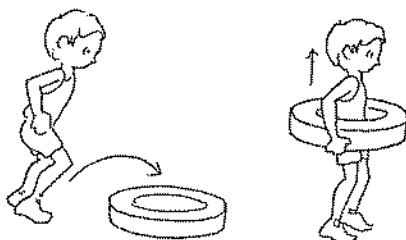
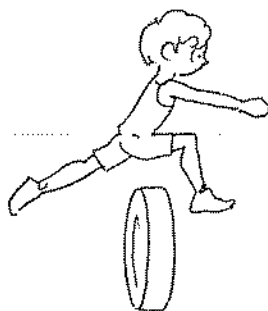
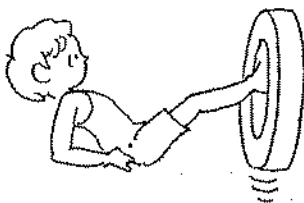
838 - Cada aluno, com uma folha de jornal, deverá dobrar ao máximo a folha de jornal e em seguida desdobrá-la, utilizando apenas um pé. Repetir a movimentação várias vezes.

839 - Cada aluno com, uma folha de jornal e um rolo de barbante, deverá fazer uma bola com o jornal e o rolo de barbante, deixando uma ponta para ser segura. Deverá realizar o controle da bola com os pés, coxa, cabeça e peito, segurando a bola pela ponta de barbante.

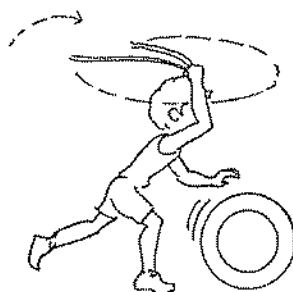
840 - Alunos, de pé, com uma folha de jornal sob cada pé, deverão andar tirando a folha com as mãos, colocando-a à frente, pisando-a até um ponto determinado pelo professor.

EM DUPLA

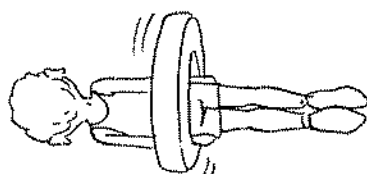
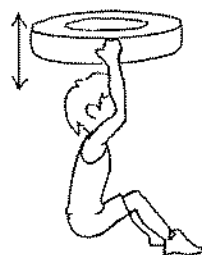
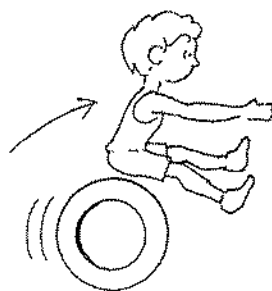
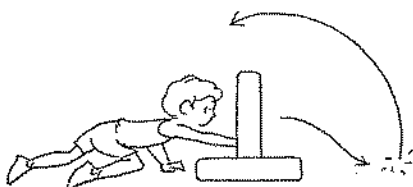
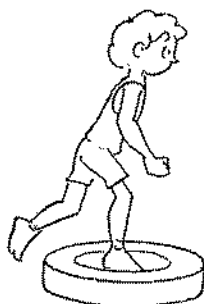
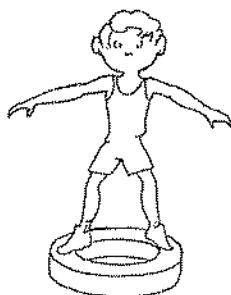
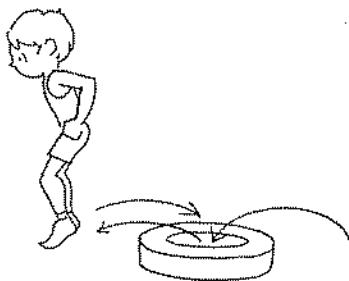
841 - Alunos, de pé, sobre uma folha de jornal, mãos dadas, deverão deslocar-se à frente, deslizando a folha de jornal no solo, sem rasgá-la.

842 - Alunos, em duplas, um de frente para o outro, com uma folha de jornal sobre as cabeças, deverão deslocar-se até o local determinado pelo professor, sem auxílio das mãos.

843 - Alunos, em duplas, costas com costas, deverão agachar-se e levantar-se com uma folha de jornal entre eles.

844 - Alunos, em duplas, cada um com uma bola feita de folha de jornal, deverão jogar a bola para o alto e trocar de lugar com o companheiro, pegando a bola deste.

845 - Alunos, em duplas, um sentado no chão de costas para o companheiro, que lança uma bola feita de jornal para o alto, ao mesmo tempo em que chama o nome do companheiro, que deverá apanhá-la antes que caia no chão.

846 - Alunos, em duplas, um atrás do outro a uma distância de dois metros. O aluno de trás joga uma bola feita de jornal nas costas do companheiro da frente; no momento em que a bola tocar as suas costas, esse deverá sair correndo. O aluno que lançou a bola deverá tocar com as duas mãos no chão, antes de correr atrás do companheiro.

847 - Alunos, em duplas, com uma folha de jornal presa entre as testas, deverão se deslocar pelo espaço, sem deixar a folha cair no solo.

848 - Alunos, em duplas, entre eles uma folha de jornal, um de cada vez deverá chutar a folha, fazendo-a subir. O companheiro terá que pegá-la e colocar no chão para repetir a atividade.

849 - Alunos, em duplas, cada um com uma folha de jornal, deverão se deslocar até uma linha, tirando uma folha com as mãos, colocando-a à frente, pisando-a, pegando outra folha, colocando-a à frente, pisando-a, assim até um ponto determinado pelo professor.

850 - Alunos, em duplas, um sentado sobre uma folha de jornal, com as pernas elevadas, o outro deverá segurar as pernas do companheiro e se deslocar até um ponto determinado pelo professor, sem rasgar o jornal.

851 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna uma "pilha de jornais". Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna pega uma folha de jornal da pilha de cada vez, entrega ao segundo, que entrega ao terceiro, e assim sucessivamente, até o último, que deverá fazer a "pilha de jornais" do outro lado da coluna.

852 - Alunos formam duas ou mais colunas, à frente de cada coluna um cone. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna encosta uma folha de jornal no peito, corre dando a volta no cone e entrega a folha de jornal para que o próximo faça a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

853 - Cada aluno, com um bastão, deverá manter uma folha de jornal no alto, através de toques alternados do bastão para cada companheiro (não deverá rasgar a folha de jornal).

854 - Alunos são divididos em dois grupos, cada um com um bastão. O primeiro de cada grupo deverá se deslocar, ida e volta, até um ponto determinado, conduzindo com o bastão uma folha de jornal. Chegando ao ponto de partida, passa o jornal para o segundo aluno, e assim sucessivamente.

855 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna uma pilha de jornais, com o mesmo número de folhas. Ao sinal do professor, os jornais devem ser passados para trás, por baixo das pernas, um de cada vez, de aluno para aluno. Vence o grupo que passar todos os jornais formando uma pilha atrás do grupo, sem rasgar uma folha.

856 - Alunos jogam uma partida de Futsal (Handebol, Basquetebol). Eles deverão fazer um canudo com uma folha de jornal e jogar em duplas, cada dupla segurando uma das extremidades da folha de jornal.

3.10 – Exercícios com pneus

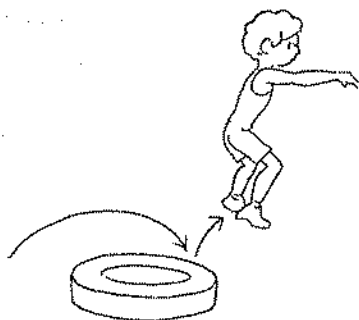
INDIVIDUAL

857 - Alunos, de pé, e de, frente para um pneu. Ao sinal do professor, eles deverão saltar dentro do pneu e tirá-lo, o mais rapidamente, por cima da cabeça.

858 - Alunos, correndo, deverão saltar pneus que estão espalhados pelo espaço, passando com uma das pernas estendida por cima do pneu.

859 - Alunos, sentados no chão, com os antebraços apoiados no chão, deverão levantar e abaixar um pneu com os pés.

860 - Aluno deverá pegar o pneu nas laterais, jogá-lo à frente, pegar novamente e jogar para frente, até um ponto determinado pelo professor.

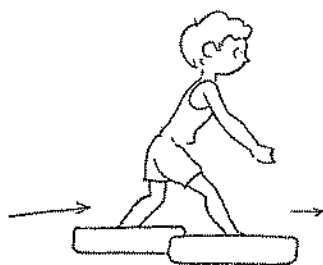
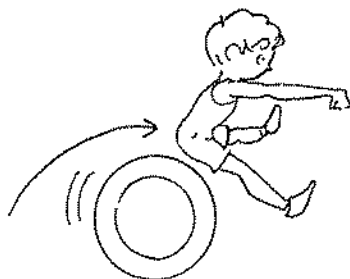
861 - Alunos deverão rolar um pneu com uma das mãos, enquanto deverão girar a corda acima da cabeça, com a outra mão.

862 - Alunos deverão prender um pneu, lateralmente, com as partes internas dos pés e se deslocarão, com o pneu preso, até um ponto determinado pelo professor.

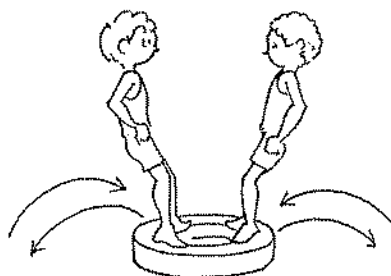
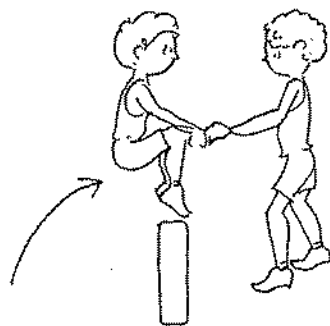
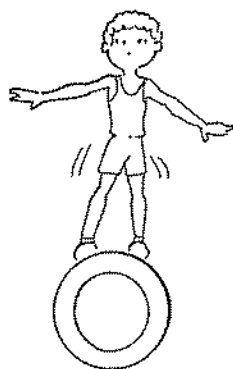
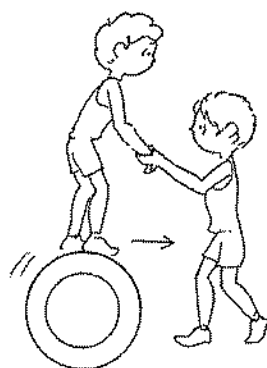
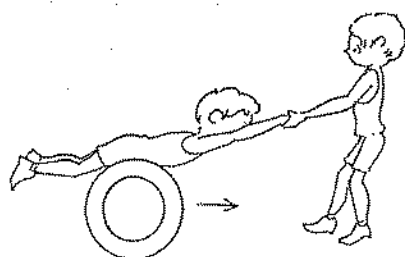
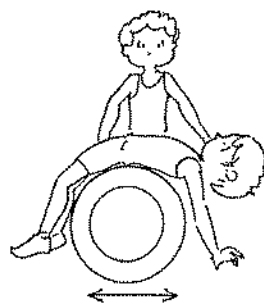
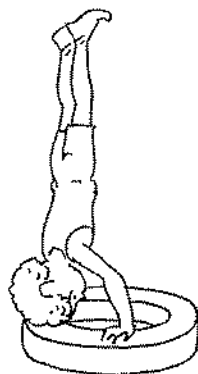
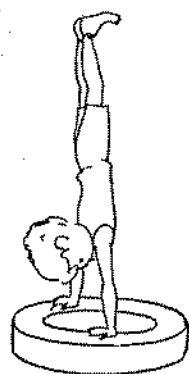
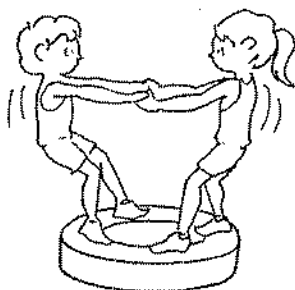
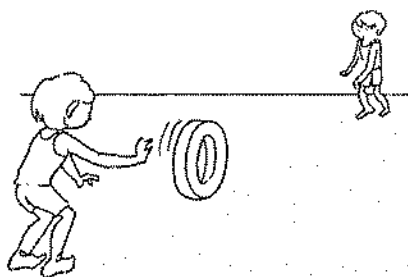
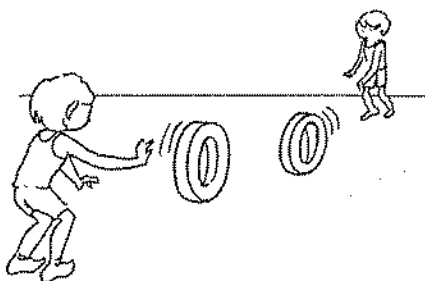
863 - Aluno deve deitar-se, transversalmente, dentro de um pneu e girar o corpo e o pneu ao mesmo tempo.

864 - Alunos, sentados no chão com as pernas unidas e flexionadas, deverão elevar e abaixar o pneu sobre a cabeça.

865 - Alunos deverão rolar um pneu à frente, correr, saltar sobre ele, deixá-lo passar e saltar novamente, até o pneu parar.

866 - À frente de cada aluno, um pneu no chão e outro na vertical dentro do primeiro. O aluno deverá passar por dentro do pneu e voltar saltando sobre os pneus.

867 - Com um pneu à frente, o aluno deverá saltar para dentro do pneu, alternando os pés.

868 - Aluno, de frente para um pneu, deverá saltar sobre o pneu, alternadamente, com os pés unidos e com os pés afastados.

869 - Aluno, de frente para um pneu, deverá saltar com as pernas unidas dentro do pneu, saltar para frente, voltando com outro salto de costas, para dentro do pneu.

870 - Cada aluno dentro de um pneu. Ao sinal do professor, todos deverão saltar, afastando as pernas e pisando fora do pneu.

871 - Alunos, de pé, em cima de uma das laterais do pneu, deverão saltar para frente e para trás nas laterais do pneu.

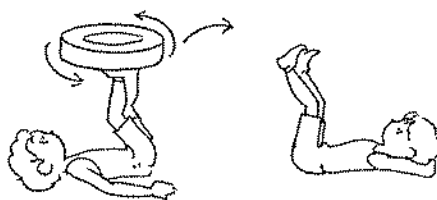
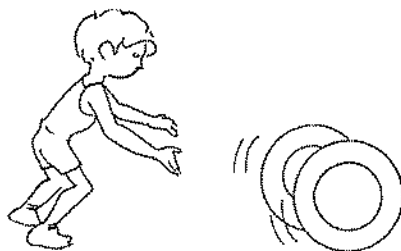
872 - Alunos deverão vir correndo, e saltar com os pés unidos sobre uma das laterais do pneu, projetando o corpo para cima.

873 - Cada aluno com dois pneus. Saindo de dentro do primeiro pneu, joga o segundo pneu à frente, pula para dentro dele e, sem sair desse pneu, busca o primeiro, jogando-o mais à frente, pulando logo a seguir dentro desse e buscando o segundo pneu, e assim sucessivamente, até chegar ao local determinado pelo professor.

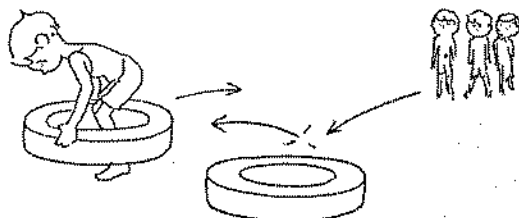
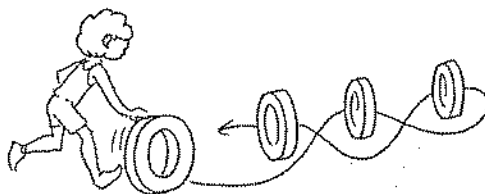
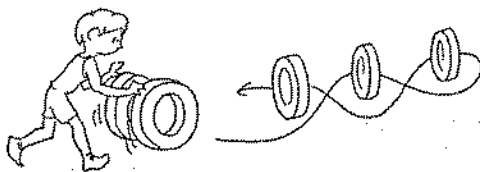
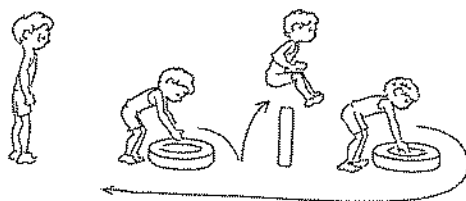
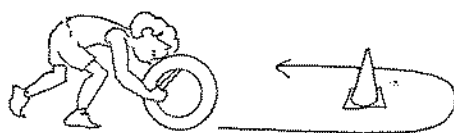
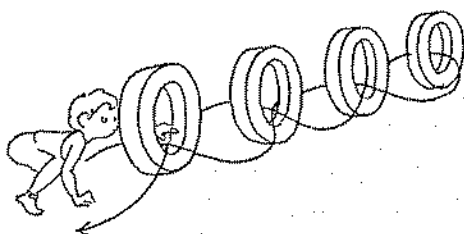
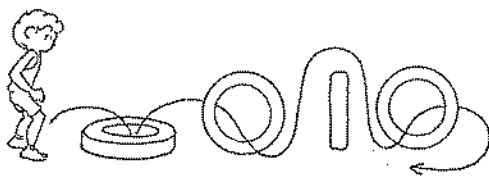
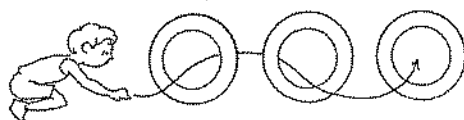
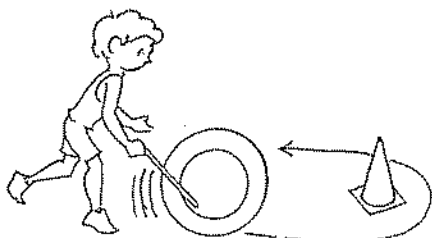
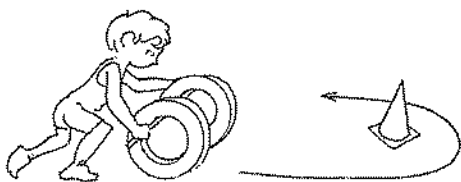
874 - Cada aluno, sentado dentro de um pneu, deverá se deslocar até um ponto determinado, arrastando-se com os pés e as mãos no solo.

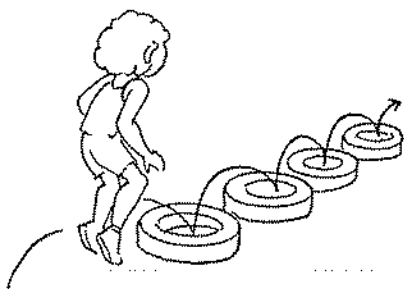
875 - Alunos, com um pé dentro de cada pneu, deverão se deslocar até uma linha, arrastando alternadamente um pé de cada vez.

876 - Alunos deverão rolar o pneu para frente, correr em sua direção e ultrapassá-lo várias vezes, com afastamento lateral das pernas.

EM DUPLA

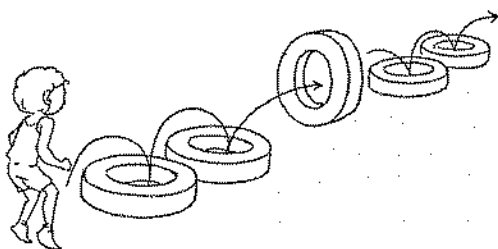
877 - Alunos, em duplas, de frente para um pneu. Ao sinal do professor, deverão saltar sobre a borda do pneu e, imediatamente, saltar fora, e assim sucessivamente.

878 - Alunos, em duplas, de mãos dadas, entre eles um pneu. Ao sinal do professor, um dos alunos deverá saltar sobre o pneu e o companheiro deverá ajudá-lo. Ambos deverão executar a tarefa.

879 - Alunos, em duplas, cada um sobre um pneu, que se encontra na posição vertical, deverão equilibrar-se o maior tempo possível sobre o pneu.

880 - Alunos, em duplas, um sobre o pneu e o outro auxiliando o companheiro, deverão fazer o pneu deslocar-se, ora para frente, ora para trás.

881 - Exercício igual ao anterior, com o aluno em decúbito ventral sobre o pneu.

882 - Alunos, em duplas, um deverá deitar em decúbito dorsal sobre o pneu, movimentando-se para frente e para trás, e o outro fará a segurança.

883 - Alunos, em duplas, um deverá efetuar a parada de três apoios sobre o pneu, e o outro fará a segurança.

884 - Exercício igual ao anterior, com o aluno executando a parada de dois apoios.

885 - Alunos, em duplas, de mãos dadas, de pé sobre um pneu, deverão pular e rodar sobre o pneu, de mãos dadas.

886 - Alunos, em duplas, com um pneu, e um em cada lado da quadra, deverão rolar o pneu para o companheiro.

887 - Exercício igual ao anterior, sendo que cada aluno com um pneu.

888 - Alunos, em duplas, de mãos dadas, deverão saltar sobre o pneu, que se encontra no chão na horizontal.

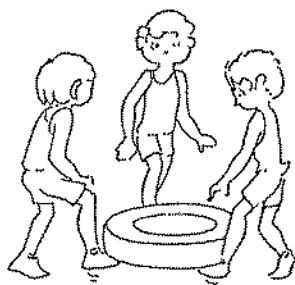
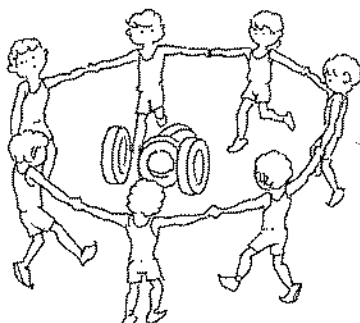
889 - Alunos, em duplas, cada dupla segurando um pneu, deverão se deslocar, saltando até um local determinado pelo professor.

890 - Alunos, em duplas, cada dupla com um pneu, deverão ficar em decúbito dorsal, com as pernas elevadas, controlando um pneu. Após um certo tempo, devem passar o pneu para o companheiro fazer o controle.

891 - Alunos, em duplas, cada um com dois pneus, deverão rolar os pneus para o companheiro.

EM GRUPO

892 - Alunos formam duas colunas. O primeiro de cada coluna deverá deslocar-se dentro de um pneu até o final da quadra; chegando, sai de dentro do pneu e entra em outro, retornando até sua coluna, entregando o pneu ao próximo companheiro, para que faça a mesma movimentação.

893 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna três pneus de pé, com o espaço entre eles de dois metros. Os primeiros alunos de cada coluna deverão conduzir, girando pelo solo, um pneu, passar em ziguezague entre os três pneus e voltar para entregar o pneu ao próximo companheiro, que deverá fazer a mesma movimentação.

894 - Exercício igual ao anterior, com os alunos conduzindo dois pneus.

895 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna um pneu deitado no chão e uma bola dentro, outro pneu de pé e um terceiro pneu na mesma posição do primeiro. Ao sinal do professor, o primeiro aluno corre até o primeiro pneu, pega a bola, salta o segundo pneu e deixa a bola dentro do terceiro pneu, voltando rapidamente até o próximo companheiro da coluna. Este deverá correr até o terceiro pneu, pegar a bola, saltar o pneu do meio, colocando a bola dentro do primeiro pneu, correndo logo a seguir em direção ao próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

896 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna com um bastão e um pneu. Ao sinal do professor, eles deverão colocar o bastão no centro do pneu, e, segurando nas duas extremidades, deverão progredir empurrando o pneu com a testa, até contornar o cone. Deverão voltar até o próximo companheiro, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

897 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna quatro pneus de pé, com as aberturas voltadas para as laterais. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá correr até o primeiro pneu, entrar pelo lado esquerdo, correr até o segundo pneu, entrar pelo lado direito, e assim por diante até o último pneu, quando o aluno repetirá toda movimentação de volta. Os outros alunos deverão executar a mesma movimentação.

898 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna quatro pneus. O primeiro pneu deitado no chão, o segundo de pé com a abertura para os lados, o terceiro também de pé com a abertura voltada para a coluna e o quarto na mesma posição do segundo. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá saltar dentro do primeiro pneu, passar por dentro do segundo pneu, saltar o terceiro pneu e passar dentro do quarto pneu. Todos da mesma maneira até o início da coluna para que o próximo companheiro possa fazer a mesma movimentação.

899 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna vários pneus colocados no plano vertical. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna corre, passando de um lado para o outro por dentro dos pneus, chegando ao último, volta correndo para tocar na mão do próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

900 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna com um bastão e um pneu. Ao sinal do professor, eles deverão girar o pneu com ajuda do bastão, contornar o cone e voltar à coluna. O segundo aluno fará a mesma movimentação, e assim, até que o último tenha realizado o exercício.

901 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna com um bastão e dois pneus. Ao sinal do professor, eles deverão colocar o bastão por entre os pneus e, segurando nas extremidades do bastão, fazer os pneus girar, contornar o cone, entregando a seguir o bastão e os pneus ao próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

902 - Alunos formam duas colunas; o primeiro de cada coluna prende os pés nas laterais do pneu, deverá saltar com os pneus até um cone e voltar para entregar os pneus ao próximo companheiro, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

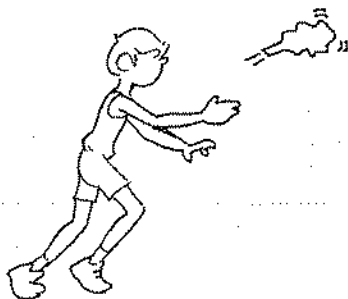
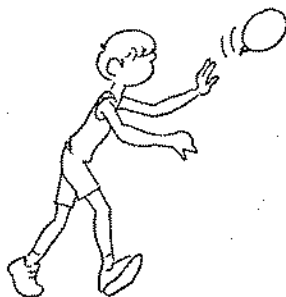
903 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna cinco pneus enfileirados. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna deverá saltar por entre os pneus com as pernas unidas, voltando correndo, para que o próximo execute a mesma tarefa.

904 - Exercício igual ao anterior, com os alunos se deslocando de costas.

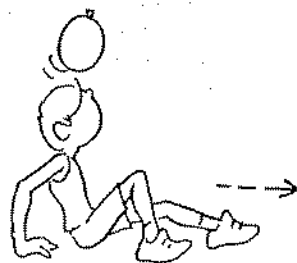
905 - Duas colunas, à frente de cada coluna dois pneus deitados, um pneu no plano vertical e mais dois pneus deitados. Ao sinal do professor, os primeiros alunos de cada coluna saltam nos dois primeiros pneus, passam por dentro do terceiro pneu, voltando a saltar dentro do dois últimos pneus, voltando correndo para tocar na mão do próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

906 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna vários pneus. Ao sinal do professor, o primeiro aluno deverá correr, colocando um pé dentro de cada pneu até o último, quando voltará fazendo a mesma movimentação, para liberar o próximo aluno para fazer a referida movimentação.

907 - Três alunos sustentam um pneu, cada um com um pé, e deverão se deslocar até um local determinado, sem deixar o pneu cair no chão.

908 - Alunos formam um círculo com as mãos dadas. Eles deverão fazer com que os outros alunos encostem nos pneus que estão no meio do círculo. O aluno que encostar será desclassificado.

3.11 – Exercícios com balões de borracha

INDIVIDUAL

909 - Aluno deverá encher um balão várias vezes, esvaziando logo a seguir, procurando fazer um barulho, e esticando o "bico" do balão.

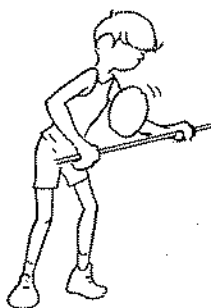
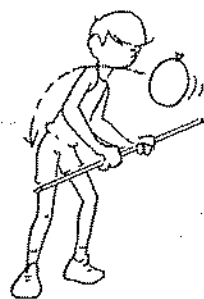
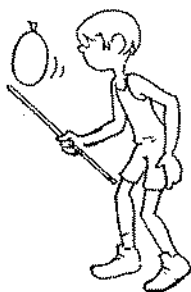
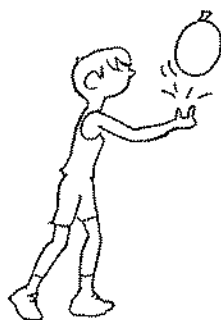
910 - Exercício igual ao anterior, porém, quando o balão estiver cheio, o iniciante deverá jogá-lo para o alto e pegá-lo, antes de ele cair no chão.

911 - Aluno deverá conduzir um balão no alto, por meio de pequenos tapas.

912 - Exercício igual ao anterior, com o aluno batendo com as duas mãos no balão.

913 - Aluno sentado no chão, mãos apoiadas no solo e os joelhos flexionados, deverá se deslocar para frente nesta posição, controlando um balão com a cabeça.

914 - Aluno, com os olhos vendados, deverá manter um balão no alto, por meio de tapas.

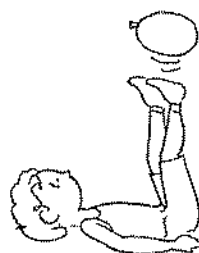
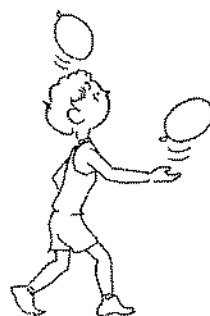
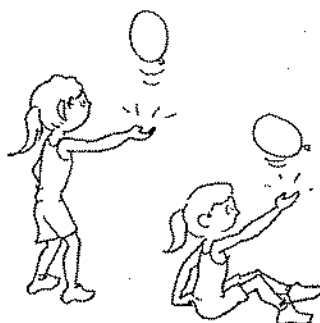
915 - Aluno deverá deslocar-se à frente, mantendo um balão de borracha no alto, apenas soprando por baixo.

916 - Alunos, sentados no chão, deverão bater com um bastão no balão de borracha, deslocando-se em círculo.

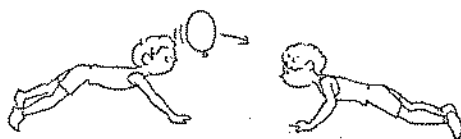
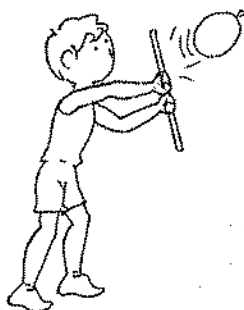
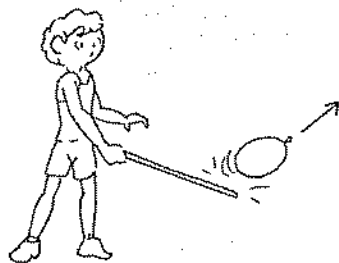
917 - Alunos, segurando um barbante, deverão bater no balão de borracha com o barbante, mantendo-o no ar.

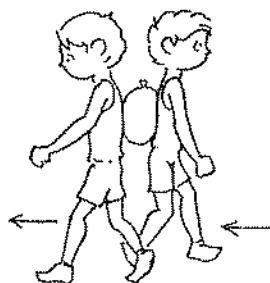
918 - Aluno, segurando um bastão pelas extremidades, deverá controlar um balão em cima do bastão.

919 - Posicionamento igual ao exercício anterior, com o aluno batendo no balão, alternadamente, com as extremidades do bastão.

920 - Aluno, segurando um bastão com apenas uma das mãos, deverá controlar o balão na outra ponta do bastão.

921 - Aluno deverá deslocar-se para frente mantendo um balão no alto, beliscando-o com todos os dedos, ora da mão esquerda, ora da mão direita.

922 - Alunos, apoiados com a mão direita sobre um bastão apoiado no plano vertical, deverão contornar o bastão, tocando um balão de borracha com o pé esquerdo. Fazer a mesma movimentação apoiando a mão esquerda e chutando com o pé direito.

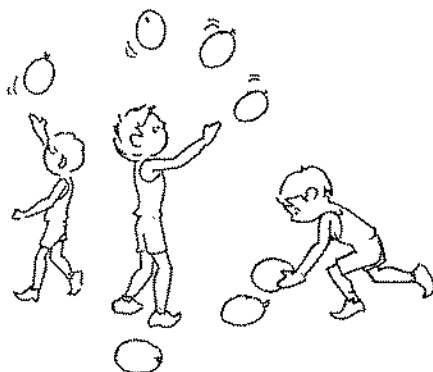
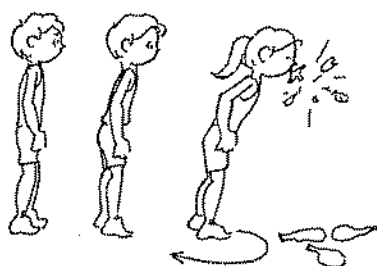
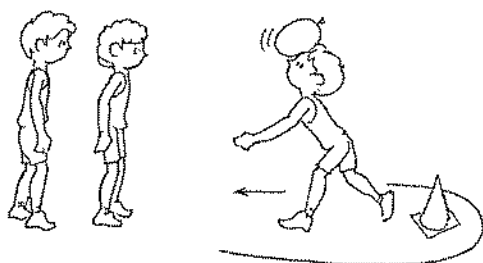
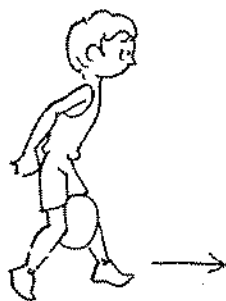
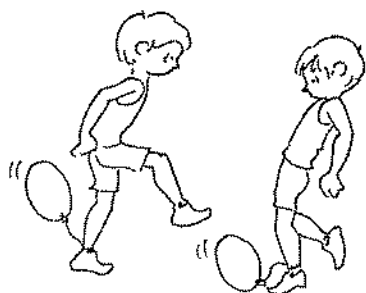
923 - Exercício igual ao anterior, com o aluno tocando no balão de borracha com a outra mão, que não está segurando o bastão.

924 - Alunos, deitados no chão em decúbito dorsal, pernas para o alto, deverão controlar um balão de borracha com as solas dos pés.

925 - Cada aluno, com dois balões de borracha, deverá andar controlando um balão com a mão e o outro com a cabeça.

926 - Cada aluno, com um balão, deverá dar um tapa no balão, sentar no solo, dar outro tapa no balão, levantar, e assim sucessivamente.

927 - Alunos, em decúbito dorsal, deverão balancear o corpo, tocando o balão dos pés para as mãos e das mãos para os pés.

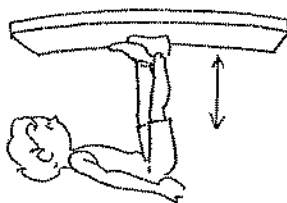
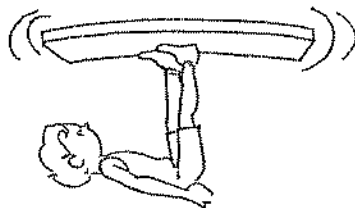
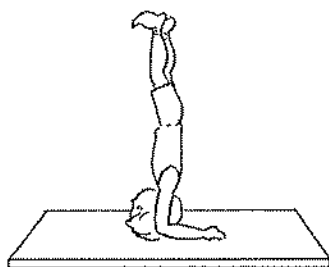
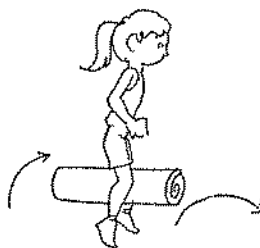
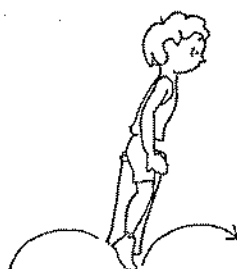
EM DUPLA

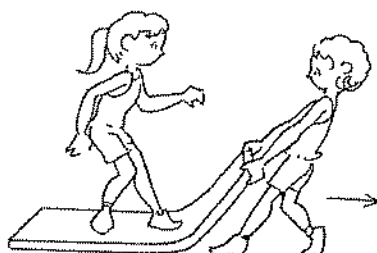
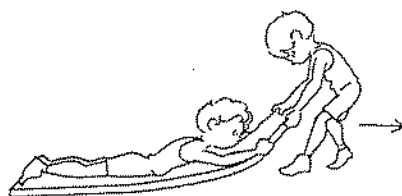
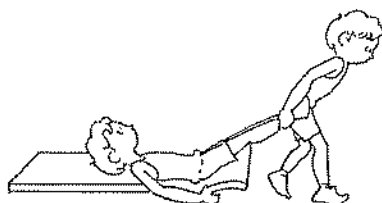
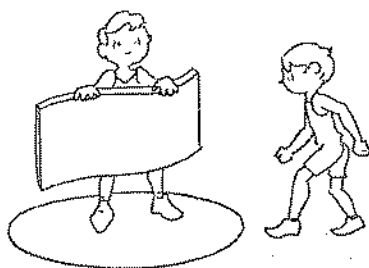
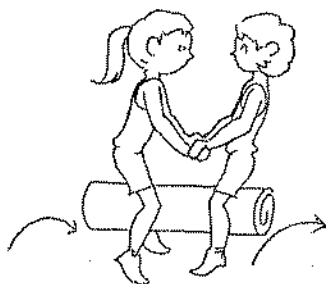
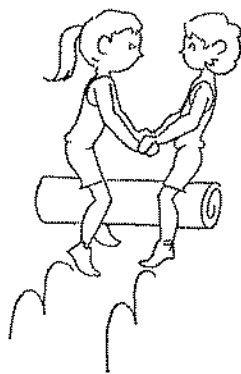
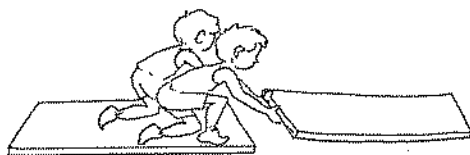
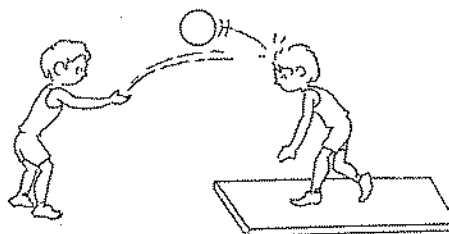
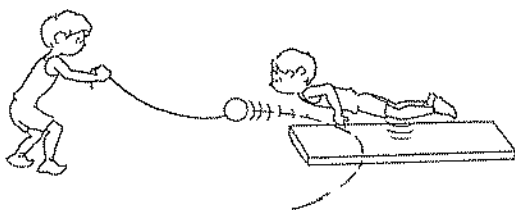
928 - Alunos, em duplas, posicionadas com apoio de frente. Um, com um balão de borracha, passará o balão para o companheiro, utilizando somente a cabeça para impulsioná-lo.

929 - Alunos, em duplas, cada um segurando pelas extremidades um bastão, deverão trocar passes com um balão de borracha, batendo com as extremidades do bastão, baixando e elevando a outra, para atingir o balão de borracha.

930 - Alunos, em duplas, cada um segurando um bastão por uma das extremidades, deverão trocar passes batendo com a outra extremidade do bastão na bola.

931 - Alunos, em duplas, cada um apoiado com a mão esquerda sobre um bastão no plano vertical, deverão contornar o bastão, trocando passes com um balão de borracha.

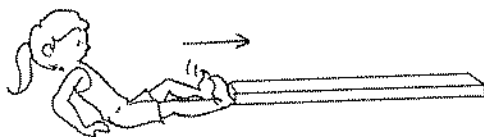
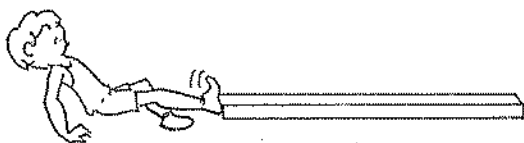
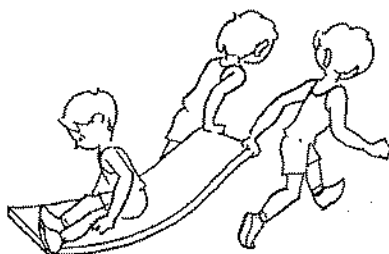
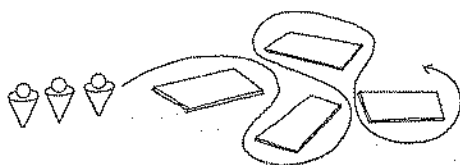
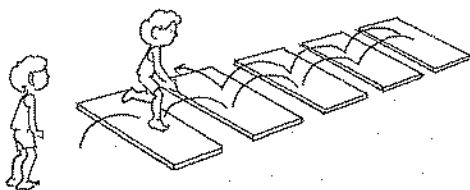
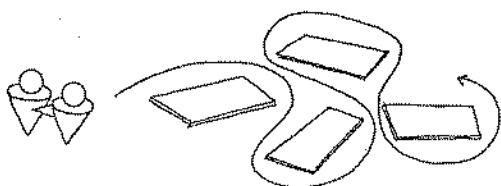
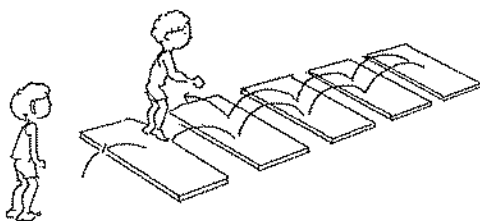
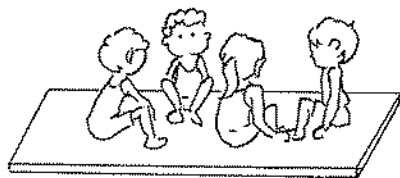
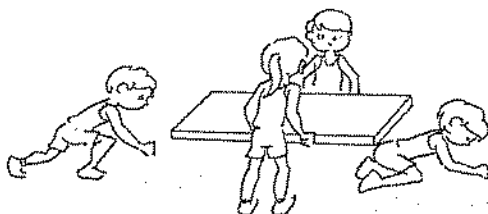
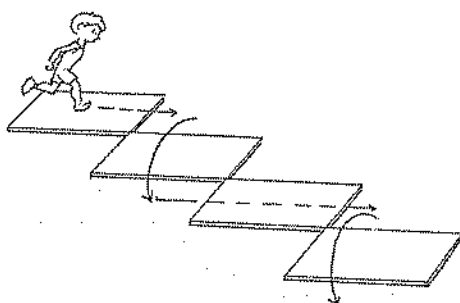
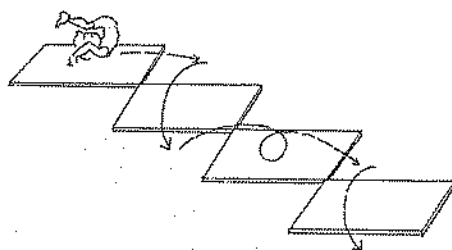
932 - Alunos, em duplas, costas com costas, deverão deslocar-se nessa posição com um balão de borracha entre eles.

EM GRUPO

933 - Alunos formam dois grupos. Professor coloca um número maior de balões do que o número de alunos de cada grupo. Ao sinal do professor, eles deverão manter os balões no ar. Ao final de determinado tempo, o grupo que tiver o menor número de balões no chão será o vencedor.

934 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna vários balões no solo. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna corre até os balões, pega um e enche, até ele estourar. Corre até o próximo aluno da coluna, bate em sua mão, para que esse faça a mesma movimentação, e assim, até que todos tenham participado.

935 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna desloca-se, ida e volta, até um cone, controlando um balão com a cabeça. Chegando ao ponto de partida, entrega o balão para o próximo companheiro, que fará a mesma movimentação.

936 - Alunos formam duas colunas, cada um com um balão de borracha preso entre os joelhos. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna corre para dar a volta em um cone, voltando para bater na mão do próximo companheiro, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

937 - Alunos são divididos em dois grupos, cada grupo deve amarrar um balão de borracha em cada perna. Usar somente uma cor de balão para cada grupo. Alunos tentarão estourar os balões do grupo contrário, utilizando os pés. Vencerá o grupo que terminar com os balões do outro, primeiro.

3.12 – Exercícios com colchões

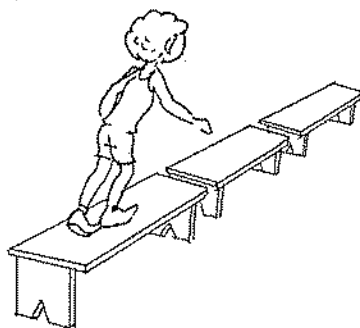
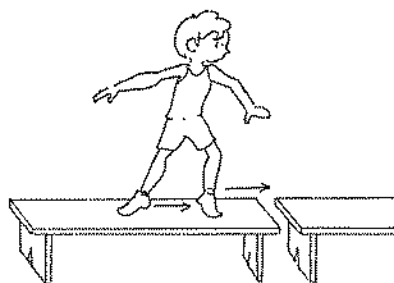
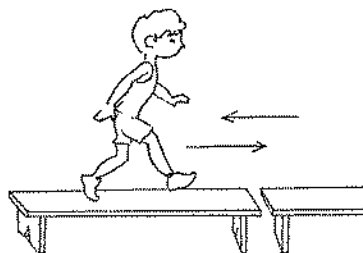
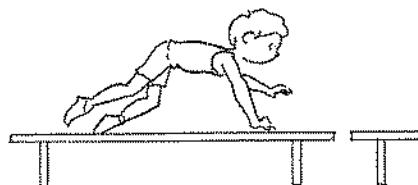
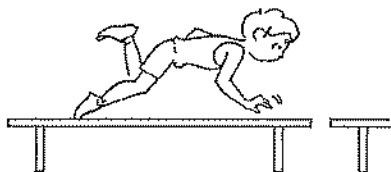
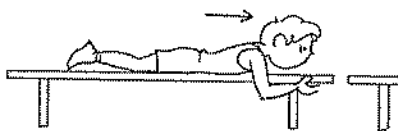
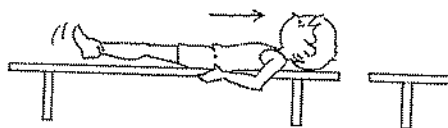
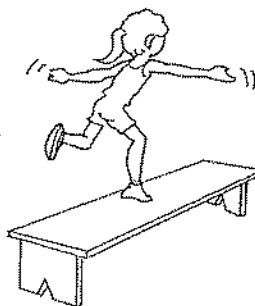
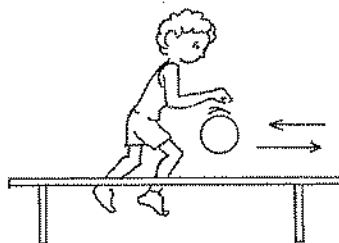
INDIVIDUAL

938 - Alunos deitados em decúbito dorsal, pernas estendidas para cima, deverão apoiar um colchão sobre os pés, fazendo a flexão e extensão das pernas.

939 - Posicionamento como no exercício anterior, porém os alunos deverão girar o colchão.

940 - Aluno, apoiando as mãos e a cabeça sobre um colchão, deverá executar a "vela".

941 - Alunos com um colchão enrolado, deitados, preso entre as pernas, deverão deslocar-se saltando até um local determinado e voltar até a linha de partida.

942 - Alunos, em pé, com um colchão enrolado, preso entre as pernas, deverão deslocar-se saltando até um local determinado e voltar até a linha de partida.

EM DUPLA

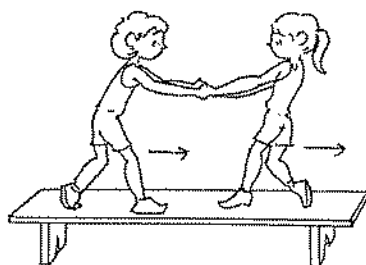
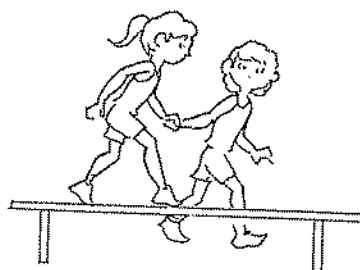
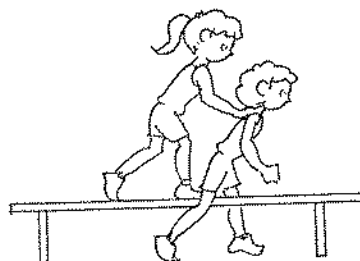
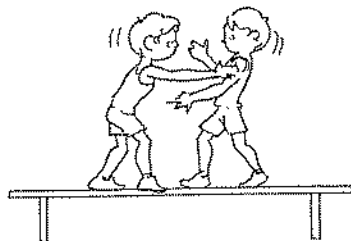
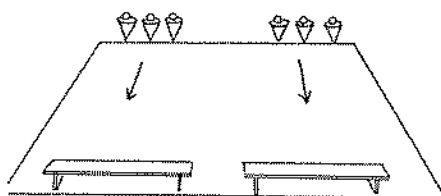
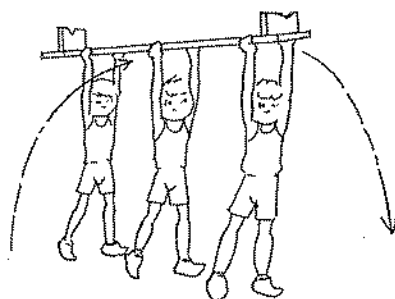
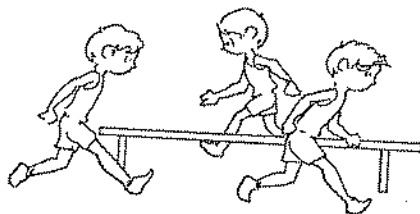
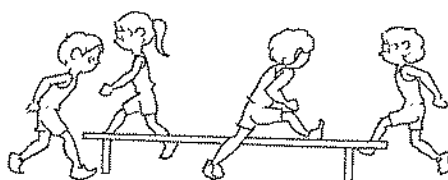
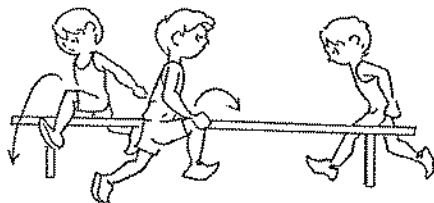
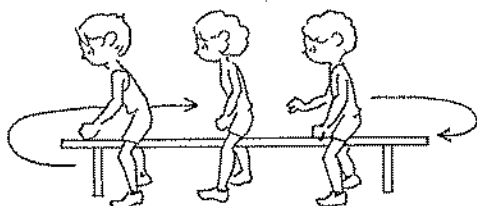
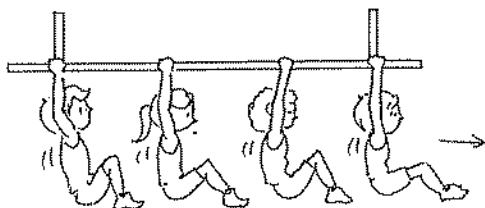
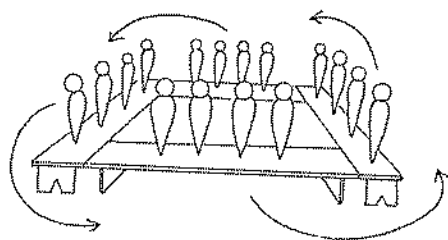
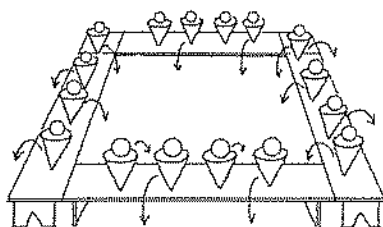
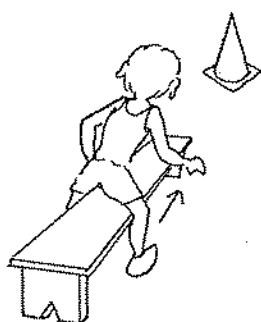
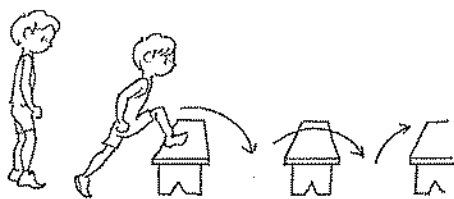
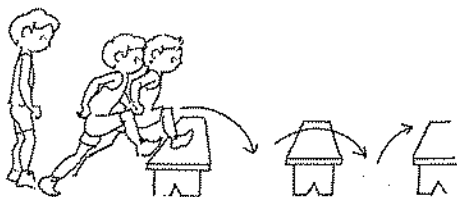
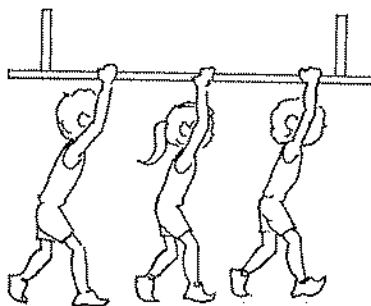
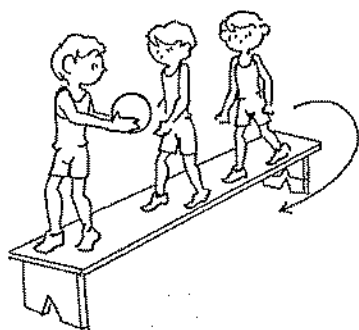
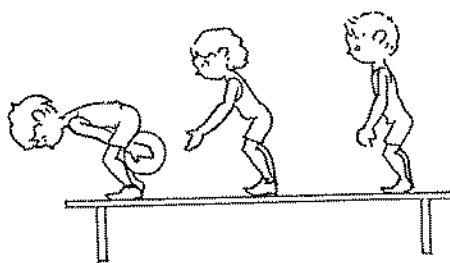
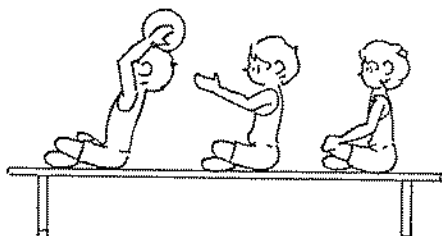
943 - Um dos alunos sobe em cima de um colchão, o outro puxa até um determinado ponto. Chegando a esse ponto, trocam-se os lugares e retornam ao ponto de partida.

944 - Exercício igual ao anterior, e o aluno que está sobre o colchão deverá estar deitado em decúbito ventral.

945 - Alunos, em duplas, um deitado sobre o colchão e segurando em suas laterais. O companheiro deverá segurar as pernas do outro, puxando-o até um local determinado. Trocam-se as funções, voltando até a linha de partida.

946 - Alunos, em duplas, um segurando um colchão dentro de um círculo, o outro terá dois minutos para encostar duas vezes no ombro e duas vezes no joelho do oponente, que poderá usar o colchão como escudo, não podendo sair do círculo.

947 - Alunos formam duplas, cada dupla deverá deslocar-se de mãos dadas, sendo que um salta de frente e o outro salta de costas, com um colchão preso entre as pernas.

948 - Posicionamento como no exercício anterior, com os alunos deslocando-se de lado, até uma linha determinada pelo professor.

949 - Alunos divididos em duplas, cada dupla com dois colchões, deverão colocá-los de maneira que percorram uma distância determinada pelo professor, sem colocar os pés no chão.

950 - Alunos, em duplas, um sobre o colchão, o outro a uma distância de três metros, este joga uma bola para o aluno que está sobre o colchão cabecear, de volta para o companheiro.

951 - Alunos, em duplas, um dos alunos em decúbito ventral sobre um colchão. O outro aluno segurando uma corda com uma bola presa em uma das extremidades. Este deverá fazer movimentos circulares com a corda, fazendo com que o colega que está sobre o colchão tenha que tirar o corpo do colchão, utilizando a força dos braços e pernas, para que a bola passe por baixo de seu tronco.

EM GRUPO

952 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna sentado de frente a um colchão. Ao sinal do professor, o primeiro deverá empurrar o colchão até um determinado ponto e voltar, entregando o colchão para o próximo do grupo. Os alunos só podem empurrar o colchão com as solas dos pés e sentados.

953 - Exercício igual ao anterior, porém os alunos não poderão encostar os glúteos no chão.

954 - Alunos formam dois grupos com o mesmo número de participantes. Cada grupo tem que transportar um companheiro, até um ponto determinado, e voltar. Chegando, troca-se o aluno que vai ser transportado, e assim até que todos tenham sido transportados. Ganhará a equipe que terminar primeiro.

955 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna vários colchões espalhados aleatoriamente. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna corre, ida e volta por entre os colchões, sem poder tocar ou esbarrar neles. Chegando, toca nas mãos do segundo, que fará a mesma movimentação, assim até que o último tiver terminado.

956 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna cinco colchões. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna desloca-se saltando com um pé em cada colchão, ida e volta. Chegando, toca na mão do segundo aluno, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente até o último aluno.

957 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna vários colchões espalhados aleatoriamente. Ao sinal do professor, os alunos seguram na cintura do companheiro da frente e correm, ida e volta, por entre os colchões, sem poder tocar ou esbarrar neles. O grupo que chegar primeiro, completo, ganha a atividade.

958 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna vários colchões. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna salta com as pernas unidas sobre os colchões, ida e volta. Chegando, tocam nas mãos do segundo, que fará a mesma movimentação, assim até que o último tiver terminado.

959 - Alunos são divididos em vários grupos, cada grupo sentado sobre um colchão com as pernas cruzadas. Ao sinal do professor, os praticantes se levantam num salto, erguem o colchão levando-o para um ponto determinado; chegando, sentam novamente. Vence quem completar a tarefa primeiro.

960 - Exercício com a mesma movimentação que o anterior, porém, ao sinal do professor, somente dois alunos levantam o colchão; os outros passam por baixo, antes de o conduzirem a um local determinado.

961 - Alunos formam dois ou mais grupos, à frente de cada grupo vários colchões, colocados longitudinalmente um atrás do outro, a se tocarem apenas por um vértice. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada grupo deverá correr sobre o primeiro colchão, saltar sobre o segundo, correr sobre o terceiro, saltar sobre o quarto e assim sucessivamente. Chegando ao final, correrá por fora dos colchões, até o próximo aluno, que fará a mesma movimentação. Assim até que todos tenham corrido.

962 - Movimentação como no exercício anterior, sendo que no primeiro colchão um rola para frente, no segundo, saltar por cima, no terceiro, outro rola para frente, no quarto outro salto, e assim sucessivamente.

3.13 – Exercícios com banco sueco

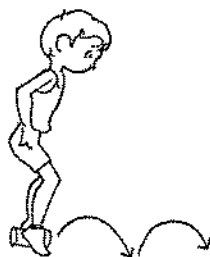
INDIVIDUAL

963 - Aluno, de pé, tendo à frente três bancos suecos, deverá passar sobre eles colocando um pé à frente do outro e encostando o calcanhar na ponta do outro pé.

964 - Exercício igual ao anterior, com o aluno andando de lado, afastando e unindo os pés.

965 - Aluno, de pé sobre três bancos suecos, deverá se deslocar de frente até o final e voltar de costas.

966 - Aluno, de pé, tendo à frente três bancos suecos, deverá deslocar-se por cima dos bancos, utilizando ao mesmo tempo pés e mãos.

967 - Exercício igual ao anterior, com o aluno utilizando as mãos e apenas um dos pés.

968 - Aluno, sobre o banco, deverá se deslocar rastejando com a barriga, sobre o banco, e de frente.

969 - Exercício igual ao anterior, com o aluno rastejando de costas para o banco.

970 - Aluno, de pé sobre o banco sueco, deverá executar movimentos de equilíbrio sobre o banco.

971 - Aluno deverá se deslocar no chão, batendo uma bola sobre um banco sueco, ida e volta.

EM DUPLA

972 - Alunos em lados opostos do banco. Ao sinal do professor, eles deverão correr em volta do banco, para alcançar o companheiro.

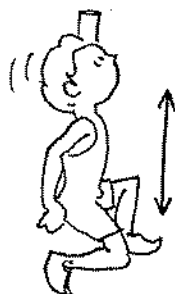
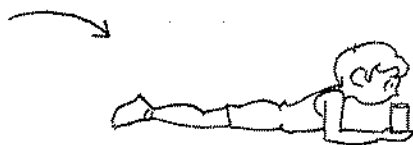
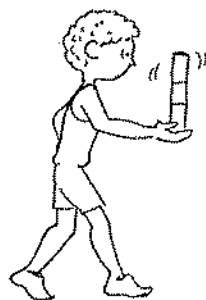
973 - Alunos em duplas de mãos dadas, sobre um banco. Um deverá se deslocar de frente e o outro de costas.

974 - Alunos, em duplas, um correndo por cima do banco e o outro correndo ao lado com as mãos dadas ao companheiro. Na volta, trocam-se as posições.

975 - Alunos, em duplas, um corre de frente com as pernas afastadas e os pés no chão e o outro de pé, sobre o banco, com as mãos no ombro do companheiro. Na volta, invertem-se posições.

976 - Alunos, em duplas sobre um banco sueco, deverão utilizar somente as mãos, para tentar derrubar o companheiro de cima do banco.

977 - Dois grupos colocam-se atrás de uma linha, do lado oposto dois bancos suecos colocados transversalmente. Ao sinal do professor, os grupos correm até o seu banco, realizam uma tarefa determinada pelo professor (Ex.: saltar com uma só perna, saltar com as pernas unidas, passar por baixo do banco) e logo após conduzem o banco para linha de partida.

978 - Vários alunos colocados ao lado do banco. Ao sinal do professor, eles deverão levantar o banco por cima da cabeça e colocá-lo do outro lado no chão. Repetir várias vezes.

979 - Uma atividade de pegar em que os participantes só poderão se deslocar em volta de um banco sueco.

980 - Exercício igual ao anterior, com o aluno que está perseguindo podendo saltar por cima do banco.

981 - Exercício igual ao anterior, com todos podendo saltar por cima do banco.

982 - Vários alunos sentados em um banco. Ao sinal, todos se deslocam à frente, quando o aluno sai do banco corre para o final para repetir a atividade, e assim sucessivamente.

983 - Quatro alunos sentados no chão, segurando acima da cabeça, um banco; ao sinal do professor, deverão se deslocar nessa posição até um local determinado pelo professor.

984 - Alunos formam quatro grupos, cada grupo de pé sobre um banco. Ao sinal do professor, eles deverão descer do seu banco, correr em volta dos outros bancos e subir de volta no seu banco. Vencerá a equipe que completar primeiro o exercício.

985 - Exercício igual ao anterior, com os alunos tendo que saltar de um lado para o outro sobre os bancos. Vencerá o grupo que realizar a tarefa primeiro.

986 - Alunos formam dois grupos. Ao sinal do professor, o primeiro de cada grupo corre até um cone, passando pelo banco com as pernas afastadas na ida e na volta. Chegando ao ponto de partida, deverá bater na mão do próximo companheiro que fará a mesma movimentação.

987 - Alunos formam dois ou mais grupos, à frente quatro bancos suecos. Ao sinal do professor, o primeiro de cada grupo corre até um cone, saltando os bancos na ida e na volta. Chegando, bate na mão do próximo companheiro, para que ele faça a mesma movimentação.

988 - Exercício igual ao anterior, com os alunos correndo em duplas com as mãos dadas.

989 - Alunos divididos em dois ou mais grupos, cada grupo deverá correr até um ponto determinado pelo professor, conduzindo um banco sueco por cima da cabeça.

990 - A turma é dividida em vários grupos, cada grupo em cima de um banco sueco. Ao sinal do professor, o primeiro de cada grupo deverá passar uma bola com as mãos para o próximo do grupo, que passará para o seguinte, assim até a bola chegar ao último, que deverá descer do banco, correr com a bola nas mãos até a frente do grupo e reiniciar a atividade.

991 - Exercício igual ao anterior, com a bola sendo passada por entre as pernas.

992 - A turma é dividida em vários grupos, cada grupo sentado em cima de um banco sueco. Ao sinal do professor, o primeiro de cada grupo deverá passar uma bola com as mãos para o próximo do grupo, que passará para o seguinte, assim até a bola chegar ao último, que deverá descer do banco, correr com a bola nas mãos até a frente do grupo e reiniciar a atividade.

3. 14 – Exercícios com latas de refrigerantes

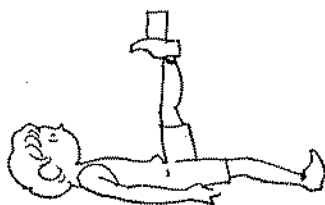
INDIVIDUAL

993 - Cada aluno, com uma lata de refrigerante presa entre os pés, deverá deslocar-se até um ponto determinado pelo professor, sem deixar a lata cair no chão.

994 - Cada aluno deverá deslocar-se até um ponto determinado pelo professor, equilibrando uma lata de refrigerante sobre a cabeça.

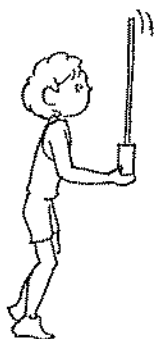
995 - Alunos, de pé, tendo à frente no chão uma lata de refrigerante, deverão levantar a lata, utilizando somente os pés.

996 - Várias latas de refrigerante espalhadas pelo chão. Ao sinal do professor, os alunos deverão apanhar o maior número possível de latas. Professor deverá verificar o aluno que conseguir manter o maior número de latas em seu poder.

997 - Alunos deverão sentar e levantar, equilibrando uma lata de refrigerante na testa.

998 - Alunos deverão deitar em decúbito ventral, equilibrando uma lata de refrigerante em uma das mãos.

999 - Alunos deverão deslocar-se à frente, equilibrando duas ou mais latas de refrigerantes, verticalmente.

1000 - Alunos deverão deslocar-se à frente, equilibrando uma lata de refrigerante sobre a cabeça e ao mesmo tempo jogando uma bola de meia para o alto com uma das mãos.

1001 - Alunos, deitados em decúbito dorsal, deverão equilibrar uma lata de refrigerante na sola de um dos pés.

1002 - Cada aluno, com uma lata de refrigerante em cada mão, deverá prender outra lata entre elas. Deverá soltar a lata do meio e tornar a prendê-la.

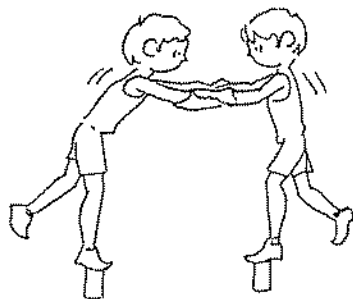
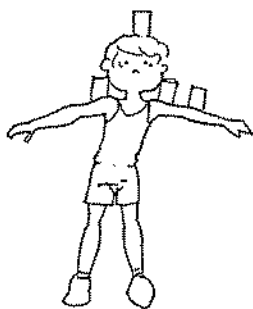
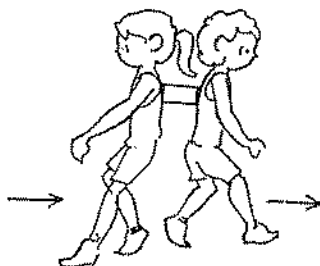
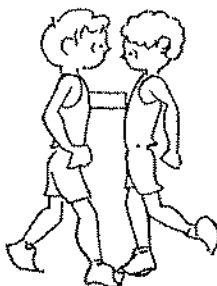
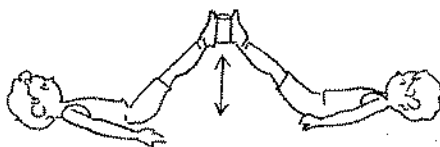
1003 - Cada aluno deverá subir em duas latas de refrigerantes, que têm um barbante amarrado em cada uma. Terá que se deslocar à frente, nessa posição.

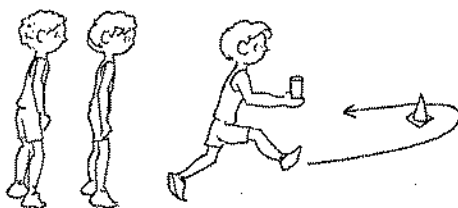
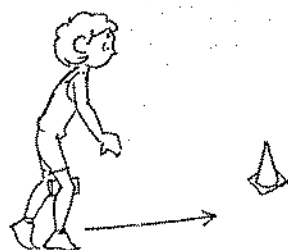
1004 - Cada aluno, com uma lata de refrigerante apoiada na palma de uma das mãos, sobre a lata um bastão no plano vertical, deverá equilibrar a lata sobre o bastão.

1005 - Cada aluno segurando um bastão por uma extremidade, na outra extremidade do bastão uma lata de refrigerante, que deverá ser equilibrada nessa posição.

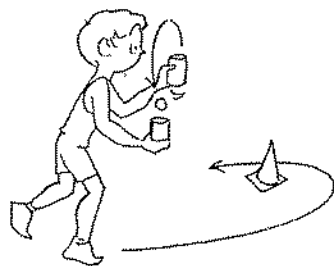
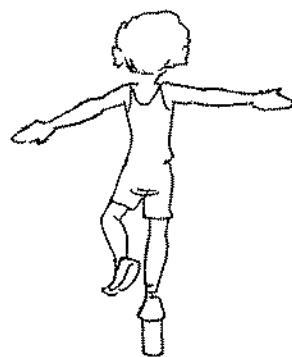
1006 - Cada aluno, com duas latas de refrigerantes, uma em cada mão, deverá tocar lateralmente uma bola de meia, por cima da cabeça, com as latas.

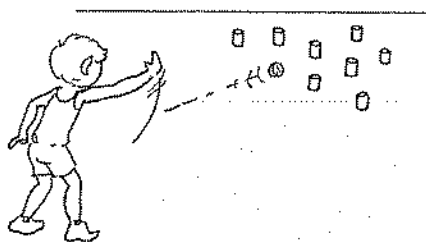
1007 - Alunos, de pé, com uma lata de refrigerante na testa, deverão sentar e levantar, sem deixar a lata cair no solo.

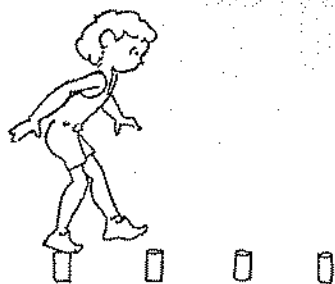
EM DUPLA

1008 - Alunos, em duplas, cada um com um dos pés sobre uma lata de refrigerante, e segurando os braços do colega, deverão equilibrar-se, ora na perna direita, ora na perna esquerda.

1009 - Alunos em duplas. Um de cada vez deverá equilibrar o maior número possível de latas de refrigerante sobre o corpo. Vencerá o que conseguir ficar mais tempo com a maior quantidade de latas equilibradas.

1010 - Alunos, em duplas, deverão se deslocar pela quadra com uma lata de refrigerante apoiada nas costas.

1011 - Exercício igual ao anterior, com os alunos tendo a lata no peito.

1012 - Alunos, em duplas, em decúbito dorsal, deverão levantar e abaixar uma lata de refrigerante, utilizando somente os pés.

EM GRUPO

1013 - Alunos formam duas colunas, o primeiro de cada coluna com uma lata de refrigerante nas mãos. Ao sinal do professor, o primeiro de cada coluna deverá correr até um cone, dar a volta e entregar a lata de refrigerante a outro companheiro, que fará a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

1014 - Exercício igual ao anterior, com os alunos correndo com a lata presa entre os joelhos.

1015 - Exercício igual ao anterior, com os alunos correndo com a lata de refrigerante presa atrás de um dos joelhos. Alunos deverão deslocar-se, saltando em uma das pernas.

1016 - Alunos formam duas colunas, à frente de cada coluna um cone. O primeiro aluno de cada coluna com duas latas de refrigerantes nas mãos. Ao sinal do professor, eles deverão deslocar-se até o cone, passando uma bolinha de uma lata para outra. Chegando ao cone, darão a volta, fazendo a mesma movimentação; chegando à coluna, passarão as latinhas e a bola para o próximo fazer a mesma movimentação, e assim sucessivamente.

1017 - Alunos formam dois grupos, cada um sobre uma lata de refrigerante com apenas um dos pés. Conforme os alunos forem caindo de cima da lata, serão desclassificados. Vencerá o aluno que ficar mais tempo sobre a lata de refrigerante.

1018 - Alunos formam uma coluna, cada um com uma lata de refrigerante amarrada com uma cordinha, fazendo pega. Ao sinal do professor, um aluno de cada vez desloca-se até um ponto determinado e volta. Vencerá a equipe em que todos os alunos completarem a atividade primeiro.

1019 - Em um lado da quadra são espalhadas várias latas de refrigerantes. Um aluno de cada vez deverá lançar uma bola de tênis contra as latas. O professor deverá verificar o aluno que derrubou mais latas, no final da atividade.

1020 - Alunos divididos em dois grupos, cada aluno com duas latas de refrigerantes, deverão se deslocar ida e volta até uma linha traçada a dez metros, sem sair de cima das latas, devendo passar a lata de trás para frente e deslocar-se para ela, até completar o percurso.

1021 - Alunos são divididos em duas colunas, à frente de cada coluna várias latas de refrigerantes. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada coluna deverá se equilibrar por cima das latas, ida e volta (será tolerado que o aluno coloque os pés no chão duas vezes), liberando o próximo aluno a fazer a mesma movimentação. O aluno que colocar os pés mais de duas vezes no chão terá que iniciar a atividade, da primeira lata.

3.15 – Exercícios com bola de meia

INDIVIDUAL

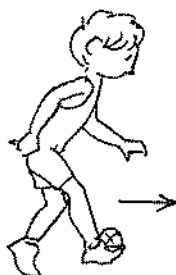
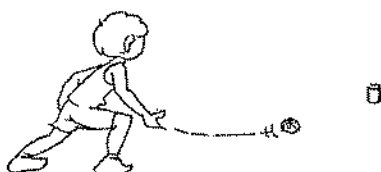
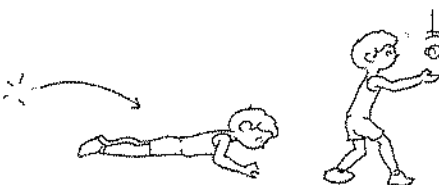
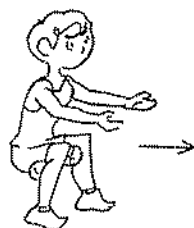
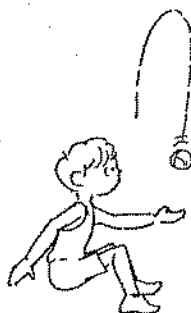
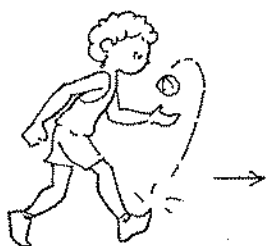
1022 - Cada aluno, com uma bola de meia, deverá fazer o controle da bola com os pés.

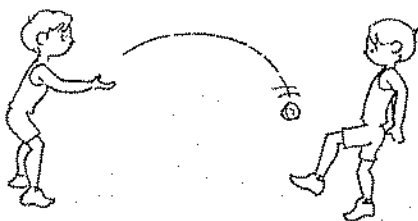
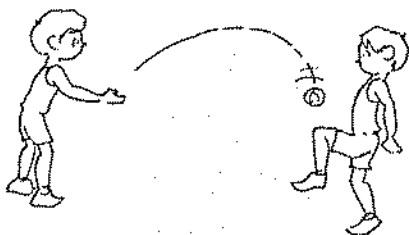
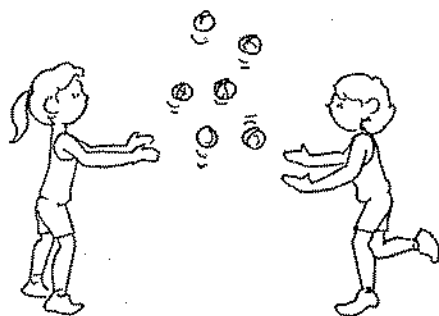
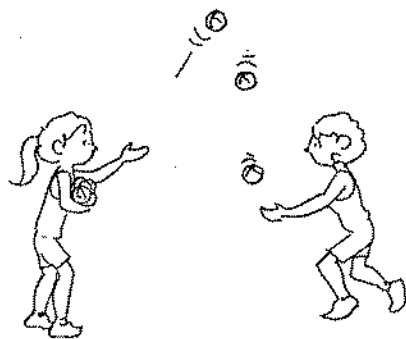
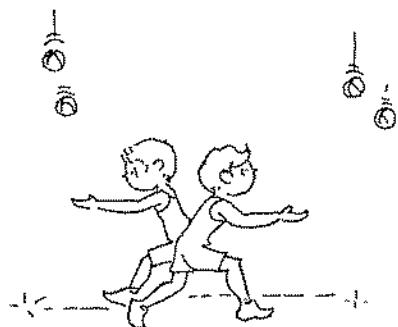
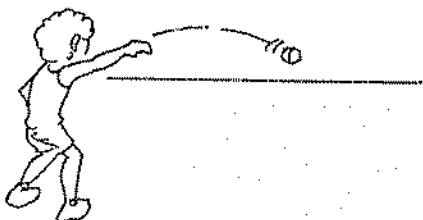
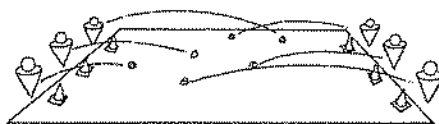
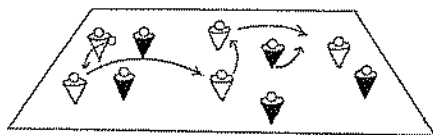
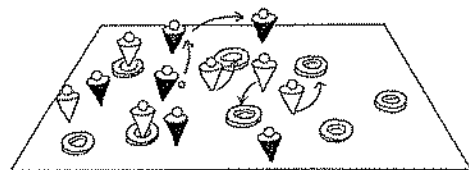
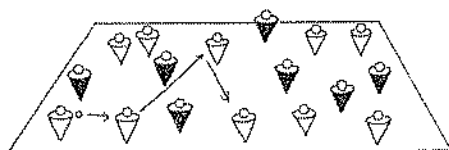
1023 - Exercício igual ao anterior, com os alunos fazendo o controle da bola com os pés e com as coxas.

1024 - Cada aluno, com duas bolas de meia, deverá jogar e controlar as duas bolas com as mãos.

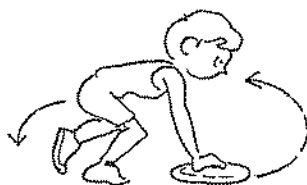
1025 - Exercício igual ao anterior, com os alunos controlando três bolas de meia.

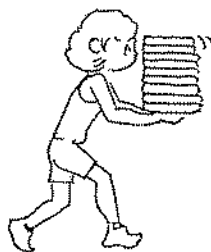
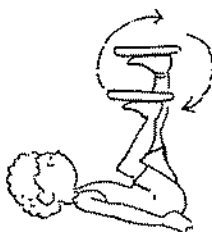
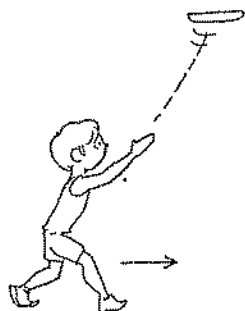
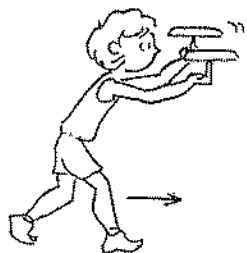
1026 - Alunos deverão jogar a bola de meia para o alto, dar uma volta de 180º e segurar a bola, antes que ela caia no solo.

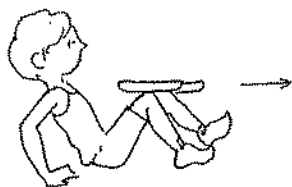
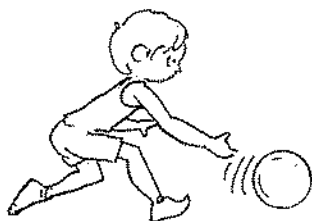
1027 - Alunos deverão se deslocar para frente, com uma bola de meia no dorso do pé direito (esquerdo).

1028 - À frente do aluno a mais ou menos dez metros, uma lata de refrigerante. Ele deverá derrubar a lata, jogando com as mãos uma bola de meia.

1029 - Cada aluno, com uma bola de meia nas mãos, deverá jogar a bola de meia para o alto, agachar na posição de apoio, de frente sobre o solo, levantando logo a seguir para pegar a bola, antes que ela caia no solo.

1030 - Cada aluno deverá colocar um bola de meia presa na parte posterior dos joelhos, e sem auxílio das mãos, deslocar-se até um local determinado.

1031 - Alunos, sentados no chão, deverão jogar uma bola de meia para o alto e pegar, antes que ela caia no chão.

1032 - Aluno, segurando uma bola de meia, deverá se deslocar para frente, jogando a bola na direção dos pés, chutar para o alto, segurar com as mãos e irá repetindo o movimento até o locar determinado pelo professor.

EM DUPLA

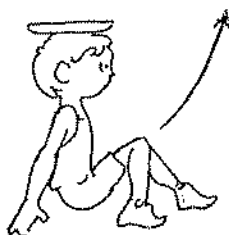
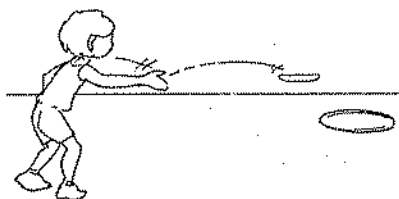
1033 - Alunos, em duplas, um de frente para o outro. Um aluno joga a bola de meia para o companheiro fazer o domínio com o "peito" do pé.

1034 - Exercício igual ao anterior, com o aluno tendo que fazer o domínio com a coxa.

1035 - Alunos em duplas. Um joga seis bolas de meia para o alto, de uma vez só. O outro aluno deverá apanhá-las no menor tempo possível, utilizando um pé só em contato com o solo. O professor deverá marcar os tempos dos alunos, para verificar quem apanhou as bolas no menor tempo, com também desclassificar o aluno que encostar o segundo pé no solo.

1036 - Alunos, em duplas, um com oito bolas de meias nas mãos, deverão jogar ao mesmo tempo as bolas para o alto, e o companheiro terá que pegar o maior número de bolas, antes que caiam no solo.

1037 - Alunos, em duplas, um de frente para o outro e cada um com duas bolas de meia nas mãos, deverão jogar as bolas para o alto e deslocar-se para pegar as bolas que o companheiro jogou para o alto, antes que caiam no solo.

1038 - Cada aluno com uma bola de meia nas mãos, à frente deles a uma distância de dez metros, uma linha. Ao sinal do professor, os alunos deverão arremessar as suas bolas com o objetivo de ficar o mais próximo possível da linha.

1039 - Alunos formam dois grupos, sendo que cada grupo colocado atrás da linha de fundo de uma quadra de Voleibol. Cada aluno tem uma bola de meia nas mãos, e um cone à sua frente. Os alunos jogam as bolas para acertar os cones. Conseguindo, o aluno correspondente daquele cone é desclassificado e o cone sai da atividade. Ganhará o aluno que ficar por último na atividade.

1040 - Duas equipes tentam efetuar dez passes seguidos, com uma bola de meia. O aluno que está de posse da bola não poderá se deslocar e nem sofrer marcação. A equipe, para tomar a posse da bola, deverá receptar um passe, ou a equipe adversária deverá deixar a bola bater no solo.

1041 - São espalhados pela quadra dois pneus a mais que o número de defensores. Os atacantes, com o mesmo número de defensores, deverão colocar a bola dentro de um pneu vazio; os defensores devem evitar, colocando-se dentro do pneu. Se os defensores se apoderarem da bola de meia, eles passarão a ser atacantes. Os alunos, com a posse de bola, não podem se deslocar, tendo sempre que executar o passe.

1042 - Alunos são divididos em dois grupos, o grupo dos atacantes deverá ter três alunos a mais. Eles tocarão passes com uma bola de meia. Toda vez que os defensores se apoderarem da bola, que a bola cair no solo ou encostarem em um atacante com a bola nas mãos, marcarão um ponto. Os atacantes não poderão se deslocar com a bola nas mãos.

3.16 – Exercícios com frisbee

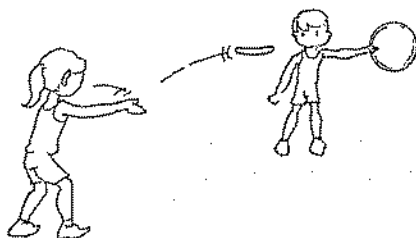
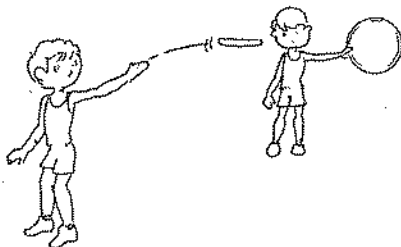
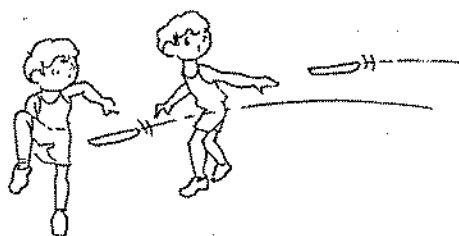
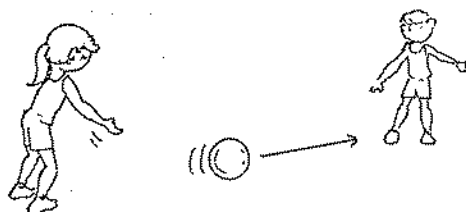
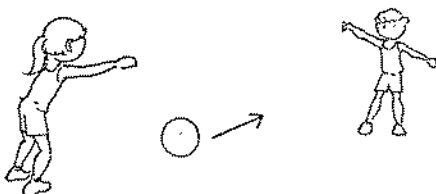
INDIVIDUAL

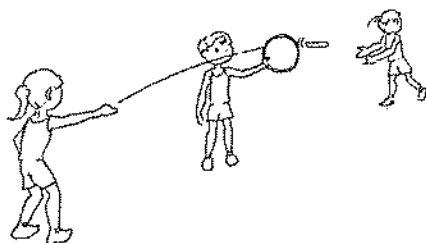
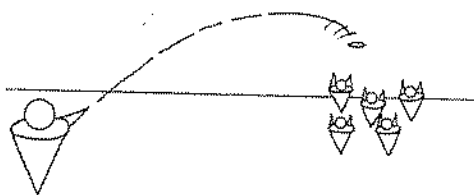
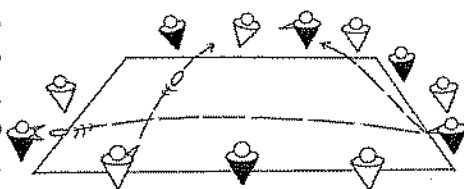
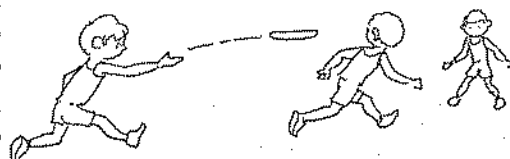
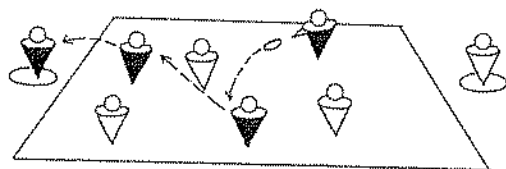
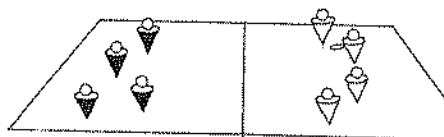
1043 - Alunos agachados, com a palma da mão sobre o frisbee, fazê-lo girar em volta do corpo.

1044 - Alunos deverão prender o frisbee com a boca, e com um movimento do pescoço, jogá-lo para cima da cabeça.

1045 - Cada aluno deverá se deslocar até uma linha com o maior número de frisbees empilhados sobre a palma da mão.

1046 - Alunos em decúbito dorsal, com as pernas para cima, deverão equilibrar um frisbee sobre a sola de cada pé, fazendo o movimento de pedalar.

1047 - Alunos deverão jogar o frisbee para cima e apará-lo, antes que caia no solo.

1048 - Alunos, com um frisbee em cada mão, deverão se deslocar para frente, equilibrando-os nos dedos.

1049 - Alunos, sentados no chão, deverão deslocar-se até um ponto determinado nessa posição, com um frisbee sobre a cabeça.

1050 - Exercício igual ao anterior, com os alunos levando um frisbee sobre cada joelho.

1051 - Alunos deverão rolar o frisbee pelo espaço da quadra.

1052 - Alunos deverão se deslocar, andando ou correndo até uma linha determinada pelo professor, com um frisbee nas costas.

1053 - Alunos sentados, cada um com um frisbee sobre a cabeça, deverão levantar-se e voltar a sentar, sem deixar cair o frisbee.

1054 - Cada aluno segurando um frisbee, à frente de cada um a mais ou menos dez metros de distância, um arco no chão. Os alunos deverão jogar o frisbee, de maneira que caia dentro do aro.

EM DUPLA

1055 - Alunos, em duplas, um com o frisbee deverá acertar dentro de um arco, que estará seguro pelo companheiro a dez metros.

1056 - Alunos, em duplas, trocam diferentes tipos de lançamentos; de costas, por baixo das pernas etc.

1057 - Alunos, em duplas, deverão realizar diferentes tipos de recepções: com a mão que tem menos habilidade, por entre as pernas etc.

1058 - Alunos, em duplas, cada um com um frisbee, deverão trocar passes simultâneos.

1059 - Alunos, em duplas, deverão rolar o frisbee para o companheiro. A princípio em uma distância curta; conforme os alunos forem vivenciando a atividade, o professor vai aumentando progressivamente a distância.

EM GRUPO

1060 - Alunos formam um trio, um com um arco entre os companheiros, que trocarão passes com o frisbee, passando por dentro do arco.

1061 - Alunos são divididos em grupos, um aluno do grupo lança o frisbee, de maneira que ele suba e perca a força, em cima dos alunos do grupo. Os alunos deverão disputar o frisbee. Quem conseguir pegar, fará o próximo lançamento.

1062 - Alunos são divididos em dois grupos, que são espalhados alternadamente em volta da quadra. Ao sinal do professor, eles deverão trocar passes, alternando um lado e outro da quadra. O grupo que conseguir fazer corretamente seis passes ganha a atividade.

1063 - Em um espaço limitado, um aluno tenta acertar o frisbee em outro aluno, que se move livremente pelo espaço. O aluno que está de posse do frisbee não pode se locomover com o disco nas mãos.Se ele acertar um aluno, trocará de lugar com ele.

1064 - Em cada extremidade da quadra, colocamos um aluno dentro de um arco. Cada equipe deverá, por meio de passes, entregar o frisbee ao aluno da sua equipe, que está dentro do arco. Quando o aluno estiver de posse do frisbee ele não poderá se locomover.

1065 - Em uma quadra de handebol, dividida ao meio, se enfrentam duas equipes que deverão lançar o frisbee para além da linha de fundo da equipe contrária. O aluno que estiver de posse do frisbee não poderá se deslocar para fazer o lançamento.

Bibliografia

Bezerra, M (1999). *Basquetebol 1000 exercicios*, Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Brugger, L; Schimid, A & Bucher, W (1995). *1000 Ejercicios y Juegos de Calentamiento*. Barcelona, Hispano Europea.

Catunda, R (2000). *Recriando a recreação*, Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Escalisio; H (2000) *Condicionamento fisico 1000 exercicios*. Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Foquet, O. C & Balcells, M. C (s.d). *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Gimenez, A M (2000). *Los Juegos en el Curriculum de la Educación Fisica*. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Greco, P. R & Brenda, R. N. (1998) *Iniciação esportiva universal vol I*, Belo Horizonte, Editora UFMG.

Melo, R (1998). *1000 Exercicios para futsal*. Rio de Janeiro, Editora Sprint.

________. (2001). *Futebol da iniciação ao treinamento*. Rio de Janeiro, Sprint.

Moreno, G (1998). *Recreação 1000 com acessórios*. Rio de Janeiro, Editora Sprint.

__________ (2002). 1000 Jogos de condicionamento fisico. Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Murer, Kurt. (1992). *1000 Ejercicios y juegos de Atletismo*. Barcelona, Hispano Europea.

Saburit, M & Reina, M (s.d). *1023 Ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas*. Barcelona, Editorial Paidotribo.

Santos, R (1999). *Handebol 1000 Exercicios*. Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Silva, P. A (2002). *Jogos poliesportivos 2000 exercicios.vol. I, II* Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Viana, A; Melo, W & Viana, E. (sd). *Coordenação psicomotora, vol. I, II e III*. Rio de Janeiro, Editora Sprint.

Kos, Terly & Volráb (1989). *Ginástica 1200 exercicios*. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico.

3000 Exercícios e Jogos para Educação Física Escolar

A Educação Física escolar representa um importante aliado para o desenvolvimento geral dos estudantes, fornece uma quantidade de oportunidades que deverão ser exploradas pelos professores, que estão imbuídos com o alargamento das possibilidades de seus alunos. São 3000 atividades que poderão ser utilizadas durante uma aula de Educação Física.

Para melhor facilitar, o livro foi dividido em volumes. A coleção foi decomposta de maneira que, ao ser utilizada, o leitor possa explorar desde atividades para o aquecimento no primeiro livro, passando pelos exercícios para condição física no segundo livro até os exercícios e jogos aplicados aos desportos, e exercícios para voltar a calma no terceiro volume.

SPRINT 252

ISBN 85-7332-175-X
9 788573 321753